

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Secara harfiah, kata olahraga mengandung kata dasar olah dan raga. Olah adalah suatu proses kegiatan, sedangkan raga adalah badan atau tubuh. Jadi, olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun hiburan. Olahraga pada dasarnya menyangkut faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologi yang oleh Bompa, (1994) mengatakan bahwa faktor-faktor tersebut harus dijalani secara hirarki. Tujuan persiapan fisik ini adalah untuk meningkatkan potensi tubuh atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor dalam mencapai standar yang lebih tinggi untuk memasuki fase kompetitif. Olahraga juga sering diartikan sebagai suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani.

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga bisa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi dia mampu. Olahraga juga telah menjadi bagian hidup dari sebagian masyarakat perkotaan maupun pedesaan. Di dalam anggapan masyarakat olahraga dianggap sebagai suatu terapi, karena manfaat yang diberikan olahraga sangat banyak. Dalam olahraga kita tidak dipaksakan untuk melakukan kegiatan yang berat, tetapi olahraga hanya suatu aktivitas yang dilakukan dengan mudah tanpa terasa kelelahan secara berlebihan.

Latihan yaitu suatu proses kerja yang dilakukan secara terus-menerus, berkesinambungan, dan dalam waktu yang cukup panjang, dilakukan secara tepat dan berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, latihan bukanlah upaya untuk menjadikan sempurna akan tetapi latihan adalah usaha untuk menjadikan permanen. Latihan dilakukan untuk melakukan peningkatan kemampuan individu, tetapi latihan harus dilakukan terus-menerus untuk mendapatkan performa tertinggi. Karena dalam latihan sangat sulit untuk mendapatkan hasil yang permanen, didalam latihan

harus dilakukan secara terus menerus atau berkesinambungan saat melakukan latihan.

Menurut Setiadi, (2011) permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Cara memainkan permainan ini yaitu dengan memantul-mantulkan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, bola dipukul dari petak ke petak lapangan lainnya, setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal sebanyak tiga kali. Permainan bola voli ini sangat digemari oleh siswa disekolah dan beberapa lapisan masyarakat. Permainan bola voli ini dilakukan pada lapangan yang berukuran 9 meter x 18 meter dan aris batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan adalah 5 meter. Dengan masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain.

Smash adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan melompat di dekat net kemudian memukul dengan keras dengan tujuan agar pemain lawan kesulitan dalam mengantisipasi serangan tersebut, pada saat didalam permainan teknik ini bisa dibilang sebagai teknik penyerangan karena dalam melakukan *smash* pemain lawan akan sangat kesusahan dalam mengantisipasi, saat melakukan *smash* dibutuhkan mekanika yang kemudian kondisi fisik untuk menunjang gerakan *smash* adalah lompatan, banyak model latihan lompat tetapi peneliti menggunakan bentuk latihan *Depth Jump* yang dirasa dapat menunjang kemampuan *smash*. *Plyometric* metode *Depth Jump* merupakan bentuk latihan dengan media gawang mini yang di loncati dengan berulang kali untuk melatih kekuatan otot pada daerah kaki.

Bawean adalah salah satu pulau yang ada di Kabupaten Gresik banyak klub – klub bola voli dan pembinaanya berjalan dengan baik. Kompetisinya pun lumayan aktif dalam 1 tahun 3 – 4 kali turnamen sebelum pandemi, pad masa pandemi ini kejuaraan antar klub di bawean sudah 1 tahun lebih vakum karena faktor pandemi covid 19. Kreativitas klub yang ada hanya berlatih sendiri baik teknik maupun fisik untuk menjaga kebugaran dan kualitas teknik, ada masa pendemi ini banyak pemain yang menurun kondisi kebugarannya terutama pada lompatan pemain menurut pandangan peneliti bahwa itu dikarenakan kondisi pandemi dan kurangnya metode latihan secara mandiri yang di programkan oleh pelatih para pemain masih belum maksimal yang mana itu yang menyebabkan para pemain tidak memiliki lompatan seperti sebelum pandemi, dari kesimpulan di atas maka judul dalam

penelitian ini Efek latihan *plyometric* metode *depth jump* terhadap tinggi lompatan pemain vocaba klub bola voli Bawean Gresik.

B. Batasan Masalah

Pada penelitian ini peneliti membahas tentang pengaruh latihan *plyometric* metode *depth jump* terhadap tinggi lompatan pemain bola voli klub vocaba Bawean Gresik.. Jadi peneliti hanya akan membahas tentang masalah latihan *plyometric* metode *depth jump* terhadap ketinggian lompatan pemain bola voli klub vocaba Bawean Gresik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di temukan rumusan masalah sebagai berikut:

Adakah pengaruh latihan *plyometric* metode *depth jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pemain bola voli klub vocaba Bawean Gresik.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari peneliti sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui peningkatan tinggi lompatan melalui latihan *plyometric* melalui metode *depth jump* pada pemain bola voli klub vocaba Bawean Gresik.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh tinggi lompatan melalui latihan *plyometric* melalui metode *depth jump* pada pemain bola voli klub vocaba Bawean Gresik.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

3. Secara teoritis

- a. Penelitian ini dapat berguna bagi penulis dalam mengetahui manfaat pembelajaran
- b. Sebagai bahan baca bagi pembaca yang menyelidiki masalah yang terkait dengan masalah penelitian ini.
- c. Dapat memberi gambaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam olahraga bola voli.

4. Secara praktis:

- a. Penelitian ini bisa digunakan untuk referensi guru penjas dalam menyusun rencana pembelajaran dengan tujuan agar siswa dapat melakukan teknik dalam bola voli.

- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pada saat proses pembelajaran untuk memberi dorongan motivasi dalam pembelajaran bola voli.

