

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada sebuah aktivitas olahraga dibutuhkan juga suatu latihan yang teratur dan tersusun demi menunjang keberhasilan suatu cabang olahraga. hal ini dikarenakan jika dalam cabang olahraga hanya mengandalkan sebuah bakat maka akan kurang maksimal. Latihan (*exercise*) ialah suatu perangkat utama dalam menyusun proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas di dalam tubuh terutama pada fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga dapat mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya (Sukadiyanto dan Muluk, 2011:5). Latihan juga diartikan sebagai suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, dalam jangka waktu lama berisikan teori, materi, praktek, metode dan aturan yg sesuai dengan tujuan untuk mencapai optimal (Dharma, 2020: 1-8)

Selain penguasaan teknik dalam cabang olahraga, aktivitas kondisi fisik pemain memegang peranan penting dalam pencapaian seseorang dalam keberhasilan prestasi olahraga Hendri Irawadi dalam Saputra dkk (2010). Aktivitas kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi berbagai macam faktor yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi Jonath Krempel (1981) dalam Irawadi (2018). Karena semakin baik kondisi fisiknya semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya jika semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin kecil peluang berprestasinya.

Karena kondisi fisik merupakan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan pemain tersebut untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Peningkatan prestasi secara maksimal khususnya pada cabang olahraga bola voli merupakan harapan serta tujuan dari siswa atau atlet dalam pembinaan atau pelatihan untuk mendapatkan sekaligus meningkatkan prestasi diperlukan latihan yang teratur dan terencana dalam usaha pencapaian prestasi olahraga

Pada hal ini salah satu latihan olahraga yang digunakan ialah latihan *plyometric*. *Plyometric* suatu bentuk latihan daya ledak dan meningkatkan kekuatan, kecepatan, jarak tempuh maksimal (Furqon dan Doewes, 2002:5). Latihan *plyometric* merupakan sebuah latihan yang mencakup banyak latihan seperti *box jump* dan *rim jump*. Dalam hal ini latihan tersebut yang digunakan dalam melatih kekuatan, kecepatan, power agar maksimal saat melakukan suatu cabang olahraga

Bola voli merupakan yang beregu, tetapi demikian menguasai teknik dasar secara individual mutlak sangat dibutuhkan. Hal ini bahwa dalam pembinaan pada langkah-langkah awal perlu ditekankan sebagai untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan. Bola voli juga olahraga yang kompetitif dan rekreasi yang paling populer di dunia. Permainan ini bisa dilakukan di mana dan disegala bentuk lapangan seperti pasir, kayu, rumput, lantai buatan, bahkan di gedung.

Permainan bola voli ini sudah lama dikenal di Indonesia sejak tahun 1928, yang mana di negeri masih berada pada masa penjajahan. Awalnya yang memperkenalkan permainan ini ialah para guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan seperti HBS dan AMS sebagai dari pendidikan jasmani maupun rekreatif (Erianti, 2004). Tujuan permainan dalam bola voli ialah dengan menjatuhkan bola secepat mungkin dilapangan lawan lewat atas net dengan bagian badan pinggang keatas dengan syarat pantulkan bola beralih sempurna sesuai dengan peraturan. dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik dasar sebab kesempurnaan teknik dasar dari gerakan sangat penting karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan, diantaranya teknik dasar yang harus dikuasai adalah servis, passing (bawah dan atas), *smash*, dan block (Sahabuddin, 2012: 159).

Smash merupakan suatu gerakan yang dinamis, yang mana pemain melompat yang setinggi-tingginya lalu melaksanakan pukulan benda yang bergerak diudara dengan power begitupula arah yang tepat hingga melewati jarring net (Sahabuddin, 2012:160). *Smash* ini dilakukan dengan melompat lalu memukul bola dari seorang setter dan saat memukul bola harus melewati

net dan jatuh di area lawan. *Smash* ini digunakan ketika melakukan serangan ke regu musuh. Sebab jika *smash* akurat dan keras maka point akan mudah didapatkan.

Setelah melakukan survey mayoritas siswa di SMA Sunan Giri Menganti belum mampu melakukan smash dengan baik. Hal ini dikarenakan kurangnya latihan dan pada saat melakukan *smash* bola mudah dihadang blocking oleh lawan dan bola tidak dapat melewati net sehingga bola jatuh di area permainan sendiri, selain itu permasalahannya yaitu lompatan pemain kurang baik dan tinggi. Oleh karena itu berdasarkan masalah tersebut maka dibutuhkan suatu bentuk latihan yang mampu untuk menunjang keefektifan dan keberhasilan smash dalam bola voli. (Abu bakar, dkk, 2019: 66-74) terdapat interaksi antara latihan *plyometric single tuck jump* dan *rim jump* terhadap hasil *smash* bola voli. dari hasil uji-t kelompok yang melakukan perlakuan yaitu latihan ini *box drill* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *smash* bola voli (Zuhar, 2020).

Hasil uraian para ahli di atas, peneliti mendapatkan hasil bahwa latihan *plyometric* meningkatkan kualitas smash bola voli, latihan *plyometric* yang digunakan ialah *plyometric box jump* dan *rim jump*, hal ini dikarenakan latihan ini mampu membenahi smash bola voli. oleh karena itu peneliti ingin mengkaji dan melakukan penelitian dengan judul “Efek Latihan *Plyometric* Terhadap Tinggi Lompatan *Smash* Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Sunan Giri Menganti”

B. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu penelitian ini hanya mengkaji tentang latihan *plyometric box jump* dan *rim jump* terhadap tinggi lompatan smash pada permainan bola voli.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam proposal penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap tinggi lompatan pada *smash* bola voli?

2. Adakah pengaruh latihan *plyometric rim jump* terhadap tinggi lompatan pada *smash* bola voli?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan hasil rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin di hasilkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap tinggi lompatan *smash*
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *plyometric rim jump* terhadap tinggi lompatan

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi guru
 - a. Sebagai bahan informasi pengaruh latihan *plyometric box jump* dan *rim jump* terhadap tinggi lompatan pada *smash* bola voli
 - b. Sebagai bahan perbandingan bagi guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam memberikan latihan olahraga
2. Bagi Lembaga
 - a. Sebagai bahan kepustakaan bagi peneliti lain yang akan meneliti masalah serupa
 - b. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa khusus jurusan Keolahragaan, Kepelatihan Pendidikan jasmani Kesehatan, dan Rekreasi.
3. Bagi Peneliti
 - a. Sebagai pengalaman bagi sorang peneliti
 - b. Sebagai dasar penelitian yang sama di kemudian hari