

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan manusia yang tidak kalah pentingnya di bandingkan pembangunan lainnya yang merupakan hal pencapaian dan pembangunan indonesia. Disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bangsa indonesia sehingga menumbuhkan rasa sportivitas. Untuk mendapatkan sumber daya manusia yang cerdas dan berkualitas tersebut perlu memiliki kesegaran jasmani dan rohani yang baik dan berkpribadian serta memiliki rasa kebanggaan nasional. Hal ini di karenakan pembangunan olahraga yang mengarah pada peningkatan kualitas sumber daya manusia menuju tercapainya manusia Indonesia yang cerdas (Witono Hidayat,2017).

Permainan Bola Voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan dan dibatasi oleh net antara tim. Permainan ini dimainkan oleh semua masyarakat yaitu dari mulai anak-anak, orang dewasa, pria, maupun wanita. Awal permainan ini yaitu dimulai dengan bola diservice ke arah lapang lawan dengan bola melewati arah atas net dan bola jatuh ke arah tim lawan, bola diambil dengan menggunakan kedua tangan kemudian bola tersebut diberikan kearah pengumpan dan kemudian pengumpan melambungkan bola keatas net kemudian bola tersebut langsung di smash kearah lapangan lawan agar menjadi poin, secara bersamaan tim lawan melakukan bendungan agar bola tersebut tidak melewati lapangannya (Edi Kurniawan, 2015).

Penguasaan teknik dasar dalam permainan Bola Voli sangat penting untuk memberikan fondasi yang kokoh dan kuat terhadap atlet guna untuk kebiasaan-kebiasaan motorik dan meningkatkan prestasi. Penguasaan teknik dasar Bola Voli dapat meningkatkan mutu permainan secara baik. Oleh karena itu, kemampuan teknik dari setiap individu akan menentukan kerjasama tim dalam melakukan penyerangan dan bertahan dalam bermain Bola Voli, sehingga tujuan untuk memenangkan pertandingan akan tercapai (Edi Kurniawan, 2015).

Dalam cabang Bolavoli unsur fisik sangat dominan dalam membangun terealisasinya kemampuan teknik. Kemampuan fisik dalam Bolavoli dapat dikatakan penentu dalam pertandingan karena Bolavoli merupakan olahraga yang tergolong dalam anaerobic yang memiliki tempo yang tinggi. Dengan demikian setiap pemain dibutuhkan kesiapan fisik yang prima. Unsur fisik dalam Bolavoli yang dominan dalam membangun serangan serta bertahan dari serangan lawan adalah loncatan yang tinggi. Loncatan yang dimaksud adalah vertical jump pemain yang dapat berungsi untuk melakukan serangan seperti smash dan bertahan dari serangan lawan seperti block (Pebrianto Haspami, Afrizal, 2018).

Pemain bolavoli yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya dalam smash yang mematikan lawan. Untuk mampu melakukakan smash yang mematikan diperlukan loncatan tinggi, pukulan keras, kecepatan maupun power otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut (Nuril Ahmadi, 2007:66).

Tujuan dari latihan adalah untuk membatu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai asper latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55).

Latihan plometrik adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama keadaan cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau lengan (Johansyah Lubis, 2005).

Latihan pliometrik Jump to box merupakan latihan melompat untuk meningkatkan intensitas melompat dan melompat dengan menggunakan sebuah kotak dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama. Ketinggian kotak bergantung pada ukuran atlet, permukaan, arahan dan tujuan program (Thomas R. Baechle, 2008 : 418).

Daya ledak otot adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Untuk kerja kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat ini tercermin seperti dalam aktifitas melompat. Salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak otot dapat dilakukan dengan pendekatan fisioterapi (Cayoto, 2007:24).

Dari pengamatan di lapangan penulis mengamati masih kurang adanya latihan pliometrik yang digunakan untuk melatih tinggi lompatan dalam latihan, sedangkan tinggi lompatan sangat dibutuhkan di dalam permainan bola voli, sehingga penulis berniat untuk melakukan pelatihan untuk meningkatkan tinggi lompatan pada atlet ekstra bola voli SMABHATIG.

Berdasarkan hal tersebut. Peneliti tertarik untuk meneliti “pengaruh latihan lompat kotak dengan variasi ketinggian 30cm dan 45cm terhadap tinggi lompatan pada ekstrakurikuler bola voli sma kemala bhayangkari 3 porong”

B. Ruang lingkup dan pembatasan masalah

Agar permasalahan penelitian ini tidak menjadi luas dan tidak terjadi salah penafsiran, maka perlu adanya batasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu “pengaruh latihan

lompat kotak dengan variasi ketinggian 30cm dan 45cm terhadap tinggi lompatan pada ekstrakurikuler bola voli sma kemala bhayangkari 3 porong”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang mengenai informasi yang diberikan maka peneliti merumuskan masalah, yaitu:

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan lompat kotak terhadap tinggi lompatan pada ekstrakurikuler bola voli SMABHATIG.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan lompat kotak 30cm dan 45cm terhadap tinggi lompatan pada ekstrakurikuler bola voli SMABHATIG.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian, dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Adakah peningkatan tinggi lompatan melalui pelatihan lompat kotak ekstra bola voli SMABHATIG.

E. Variable Penelitian

1. Variabel bebas (x): pelatihan lompat kotak 30cm dan 45cm
2. Variabel Terikat (y): tinggi lompatan

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti, menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga bola voli, khususnya tentang latihan lompat kotak (jump box)
2. bagi isntitusi, memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan

cabang olahraga khususnya pada meningkatkan tinggi lompatan pada atlet.

3. bagi atlet, latihan lompat kotak dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan.
4. bagi pelatih, memberikan pedoman atau dasar dalam melatih dengan menggunakan latihan lompat kotak.