

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan di dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, model pembelajaran yang sesuai dengan materi pengajaran sangat menentukan pada tingkat keberhasilan proses pembelajaran, selain itu juga dapat menunjang prestasi belajar khususnya dalam bidang olahraga. Menurut Ekrima, Agustan (2010) Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh, yang dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Olahraga prestasi membutuhkan kerjasama yang baik dari seluruh aspek yang ada dalam pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, baik dari atlit itu sendiri melalui keinginan dan motivasi diri, dari pelatih dengan cara melatihnya yang baik dan sistematis, dan juga pemerintah dengan langkah pencarian atlit-atlit berbakat melalui pengadaan kompetisi yang berjenjang serta pengembangan yang berkesinambungan dan juga pengadaan sarana prasarana yang mendukung serta teknologi.

Olahraga dapat dibagi dalam berbagai cabang, salah satu diantaranya cabang olahraga bola voli. Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh banyak orang, baik anak-anak maupun orang dewasa wanita maupun pria. Menurut (Reza, 2017: 2) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks dan tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jaring di tengah lapangan dan setiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi setiap satu setnya terdiri dari 25 poin dengan sistem *rally point* dan dipimpin

oleh dua orang wasit. Seiring dengan upaya penyempurnaan permainan agar lebih menarik, maka unsur dalam permainan bola voli mengalami perubahan, baik dalam sejarah, perkembangan permainan bola voli menyangkut empat hal pokok, yaitu teknik, peraturan permainan, sarana dan perlengkapan permainan. Perkembangan teknik diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak, dirancang agar bola yang dimainkan dapat dilewati melalui jaring ke lapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan. Teknik dasar bola voli ada empat macam yaitu: *servis*, *passing*, *blocking*, dan *smash*.

Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Suharjana (2013: 38) Latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Dengan latihan yang terstruktur akan meningkatkan kemampuan fisik pemain. Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan dasar utama yang harus dilakukan selain meningkatkan latihan teknik dan taktik. Salah satu teknik yang paling penting dalam sebuah permainan bola voli adalah pukulan *smash*. Seseorang untuk dapat melakukan *smash* dengan baik sangat didukung faktor penguasaan teknik yang baik, kemampuan kondisi fisik dan mental serta emosi yang stabil. Kemampuan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *smash* diantaranya adalah daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, kelenturan tubuh, dan kelincahan. Salah satu kondisi fisik yang digunakan pada saat melakukan pukulan *smash* adalah daya ledak otot tungkai, yaitu pukulan *smash* yang dilakukan dengan melompat atau disebut dengan *jumping smash*. *Jumping smash* adalah *smash* yang dilakukan dengan lompatan, di mana gerakan memukul bola dengan keras dan

menunjuk ke lapangan dengan melakukan lompatan, sehingga bola sulit dikembalikan oleh lawan.

Untuk dapat melakukan teknik *jumping smash* dengan baik diperlukan unsur kekuatan dan kecepatan dari sekelompok otot yang mendukung gerakan tersebut. Cole & Panariello (2016:3), kekuatan adalah kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal, yang dikembangkan dalam latihan dengan intensitas latihan yang lebih tinggi (berat badan menjadi terangkat). Dari sekelompok otot yang paling dominan mendukung terhadap *jumping smash* adalah otot tungkai. Salah satu jenis metode latihan untuk meningkatkan *explosive power* adalah dengan metode latihan *plyometric*. *Plyometric* merupakan salah satu metode latihan yang sering digunakan oleh para pelatih untuk meningkatkan *explosive power*. *Plyometric* adalah latihan yang tepat bagi orang-orang yang dikondisikan dan dikhususkan untuk menjadi atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan loncatan, kecepatan, dan kekuatan. Dalam *plyometric*, beban yang digunakan sering dengan menggunakan berat badan sendiri atau alat-alat lain yang dapat memberikan rangsangan pada otot. Jika daya ledak otot tungkai atlet maksimal maka akan menghasilkan lompatan yang tinggi, ketika seorang atlet yang memiliki lompatan yang tinggi maka *smash* dapat diarahkan ke tempat yang diinginkan sehingga menghasilkan *smash* yang optimal.

Untuk dapat memainkan permainan bola voli dengan baik, seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul. Khususnya di ekstrakurikuler bola voli SMP Budi Utomo Prambon, pembinaan sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai tahap spesifikasi. Ekstrakurikuler bola voli SMP Budi Utomo Prambon memiliki jadwal latihan rutin 2 kali dalam seminggu, yaitu hari Senin dan Rabu. Hari Senin dan Rabu latihan dimulai dari pukul 15:00-17:00 WIB.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan pada saat siswa ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon melakukan pertandingan uji coba yang dilaksanakan di lapangan bola voli SMP Budi Utomo Prambon tanggal 21 April 2021, pelatih mengalami kesulitan latihan untuk peningkatan *jumping smash* pada atlet, *jumping* yang tinggi sangat diperlukan didalam permainan bola voli, *jumping* yang tinggi tidak hanya digunakan untuk *smash* tetapi digunakan juga pada saat blok dan servis. Pada set pertama siswa ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon kalah dengan point 25-20 dari 20 poin yang didapatkan, siswa ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon melakukan percobaan *jumping smash* sebanyak 14 kali *jumping smash*, namun dari 14 kali percobaan mereka hanya mampu memperoleh 6 point. Sedangkan pada set kedua mereka kalah dengan point 25-17 dari 17 poin yang mereka dapat mereka melakukan percobaan *jumping smash* sebanyak 11 kali percobaan *jumping smash* mereka hanya mampu memperoleh 6 poin.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pembina ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon, diketahui bahwa kemampuan melakukan *jumping smash* sangat rendah hal ini merupakan salah satu kendala dalam peningkatan prestasi ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon. Oleh karena itu, dengan menggunakan jenis latihan *plyometric* tersebut diharapkan nantinya dapat meningkatkan kemampuan *jumping smash* ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon. Dari permasalahan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Budi Utomo Prambon”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Ruang lingkup merupakan batasan penelitian objek yang diteliti. Ruang lingkup ini meliputi variabel, sub variabel, populasi serta lingkup yang digunakan penelitian. Variabel dalam penelitian ini yaitu latihan *Plyometric*, terhadap kemampuan *jumping smash*. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Budi Utomo yang ada di Kecamatan Prambon, sedangkan subjek penelitian adalah atlet ekstrakurikuler di SMP Budi Utomo Prambon.

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini lebih difokuskan pada kemampuan *jumping smash* pada peserta ekstrakurikuler. Kurangnya pemahaman latihan *Plyometric* terhadap *jumping smash* merupakan salah satu penyebab dari rendahnya prestasi atlet ekstrakurikuler di SMP Budi Utomo Prambon. Guna mengatasi permasalahan tersebut maka setiap pelatih diharapkan mampu memberikan pemahaman latihan *Plyometric* terhadap *jumping smash* kepada atlet dengan baik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *plyometric* terhadap kemampuan *jumping smash* pada metode latihan siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Budi Utomo Prambon?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jumping smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Budi Utomo Prambon.

E. Manfaat Penelitian

Dari tujuan diatas, diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi pengetahuan-pengetahuan secara teoritis dan dapat memperkaya konsep terkait dengan metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jumping smash* bola voli.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai tambahan wawasan pendidikan untuk pembelajaran *jumping smash* bola voli.

b. Bagi Akademisi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangsih pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jumping smash* bola voli.