

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 kesegaran 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 *hurdle* yang dirasa dapat menunjang kemampuan smash. *Plyometric* metode *hurdle* merupakan

bentuk latihan dengan media gawang mini yang di loncati dengan berulang kali untuk melatih kekuatan otot pada daerah kaki.

Di dalam ekstrakurikuler bola voli di Mts Bustanul Arifin ini sebagian siswa yang masih tidak bisa melakukan smash yang mana menurut pandangan saya bahwa itu dikarenakan lompatan para siswa masih belum maksimal yang mana itu yang menyebabkan para siswa tidak bisa memukul bola melewati net, maka sesuai judul apakah ada perubahan yang signifikan pada latihan *plyometric* metode *hurdle* terhadap lompatan *smash*. Yang mana kita lihat para pemain profesional bola voli memiliki lompatan yang tinggi pada saat melakukan *smash*. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mencoba menggunakan *hurdle* sebagai sarana latihan untuk meningkatkan smash permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MTS BUSTANUL ARIFIN MENGANTI

B. Batasan Masalah

Pada penelitian ini peneliti membahas tentang pengaruh latihan *plyometric* metode *hurdle* terhadap lompatan *smash* dalam permainan bola voli. Dan menggunakan para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang ada di Mts. Bustanul Arifin. Jadi peneliti hanya akan membahas tentang masalah latihan *plyometric* metode *hurdle* terhadap ketinggian lompatan *smash* bola voli.

C. Rumusan Masalah

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

Adakah pengaruh latihan *plyometric* metode *hurdle* terhadap peningkatan lompatan *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli di MTS BUSTANUL ARIFIN MENGANTI.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari peneliti sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui peningkatan lompatan smash melalui latihan hurdle dan latihan fisik apakah ada perubahan setelah melakukan latihan *plyometric* metode *hurdle*.

2. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *plyometric* metode *hurdle* terhadap kemampuan lompatan *smash* dalam permainan bola voli.

E. Manfaat penelitian

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

1. 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.

2. 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.