

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dikatakan sebagai sarana yang dapat dimanfaatkan manusia untuk mewujudkan derajat kesehatan, kebugaran dan perilaku sosial dilingkungan masyarakat. (Pribadi, Junaidi dan Kumbara 2023) olahraga adalah bagian yang penting dalam kehidupan manusia serta bagian dari kebutuhan jasmaninya. Suryadi (Kumbara, et al., 2022) olahraga jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua lapisan dari anak-anak sampai usia lansia. Pernyataan di atas menekankan bahwa olahraga yang dilakukan manusia dengan segala umur bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas jasmani manusia itu sendiri.

Sebagaimana diatur pemerintah melalui Undang-undang Republik Indonesia No.11 tahun 2022, bahwa olahraga yang diselenggarakan dilingkungan masyarakat dibagi dalam tiga ranah, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi dimana setiap jenis olahraga tersebut terkandung fungsi dan tujuan tersendiri dalam menggelutinya, (Sudhen, Kumbara dan Dusurya 2023). Namun pada beberapa lembaga termasuk lembaga pendidikan biasanya selain menterjemahkan olahraga ke dalam pendidikan, olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk pengembangan peserta didik dalam membina potensi dan bakat siswa disekolah melalui kegiatan-kegiatan prestasi olahraga dalam bidang ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang cukup familiar dilingkungan pendidikan adalah ekstrakurikuler bola voli.

Permainan bola voli merupakan permainan yang cukup populer dikalangan masyarakat termasuk kalangan siswa. (Hidayat, Junaidi dan Kumbara 2023) permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dengan tim/beregu. Permainan ini adalah permainan yang melambungkan bola ke udara melalui teknik-teknik tertentu untuk mencapai poin kemenangan. (Sistiasih, et al. 2022) teknik dasar dalam permainan bola voli yang wajib dikuasai pemain adalah servis, passing, block dan smash. Salah satu teknik yang sangat mematikan dan memiliki peluang memperoleh poin dengan cepat adalah teknik smash.

Smash merupakan pukulan yang kuat melalui kontak tangan terhadap bola dilakukan secara penuh di bagian atas, sehingga bola jalannya dengan kecepatan tinggi, (Sumantri 2020). Proses melakukan smash harus melalui beberapa tahapan gerakan yang kompleks, sehingga dapat menghasilkan pukulan yang keras dan akurat, (Prabowo, et al., 2022). Empat tahapan smash dimulai dari lari kecil menghampiri, take off, memukul bola saat melayang dan landing, (Hambali dan Sobarna 2019). Senada (Putri, et al., 2021) ciri-ciri smash harus melalui fase permulaan, tolakan, memukul dan mendarat. Pernyataan di atas menerangkan bahwa kriteria smash yang menghasilkan pukulan keras, tajam dan akurat diawali dengan salah satu tahapan diantaranya adalah lompatan.

Lompatan adalah kegiatan memindahkan tubuh dari titik bawah menuju ketitik ketinggian. Tentu untuk menghasilkan lompatan yang tinggi dalam melakukan smash, setiap pemain bola voli harus menguatkan otot tungkai. Salah satu langkah yang tepat dalam menguatkan otot tungkai adalah melatih otot tungkai melalui kegiatan latihan *plyometric*. (Allen and Myer 2023) *plyometric*

merupakan jenis latihan yang populer untuk kebutuhan performa atlet. Latihan ini menguatkan otot tendon dan seluruh komponen otot secara signifikan, selain kekuatan, latihan *plyometric* memunculkan daya ledak dan kecepatan pada otot. (Indrawan, Wahjoedi dan Suratmin 2021) *plyometric* merupakan jenis latihan atau ulangan yang tujuannya menghasilkan gerakan kecepatan dan kekuatan dengan eksplosifitas otot yang tinggi. (Alkhasbeh 2023) kompleksitas yang sangat kontras untuk menggambarkan kekuatan adalah plyometrik. (Fajar 2022) *plyometric* dapat menghasilkan kekuatan otot dan memunculkan daya ledak. Pandoyo (Kurniawan, Nasirudin dan Mursid 2023) dasar latihan *plyometric* dimana ketegangan otot maksimal akan meningkat saat otot dalam keadaan aktif diregangkan secara cepat.

Berdasarkan observasi yang dilaksanakan peneliti pada kegiatan penelitian pendahuluan bulan Februari tahun 2024, peneliti menemukan beberapa permasalahan terkait kemampuan siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Palembang dalam melakukan smash, permasalahan tersebut di antaranya pemain belum mampu menempatkan posisi bola dengan benar. Penyebab kondisi ini karena pengaruh lompatan pemain yang tidak maksimal. Pemain belum menunjukkan kualitas lompatan yang baik, hal ini kemungkinan otot tungkai pemain tidak didukung dengan kapasitas power yang baik dalam melompat. Permasalahan di atas menyebabkan buruknya penampilan siswa ekstrakurikuler dalam beberapa pertandingan yang diikuti sehingga tidak mampu memperoleh kemenangan dan gagal menunjukkan prestasi. Oleh karena itu salah satu langkah yang memungkinkan untuk menghasilkan kemampuan smash yang memiliki

akurasi tinggi adalah dengan melatih lompatan pemain melalui kegiatan variasi latihan *plyometric*.

Hasil penelitian (Aldi dan Zaenal 2021) dimana melalui latihan *plyometric* tipe *squat jump* pada kelompok eksperimen terjadi perubahan poin dalam melakukan smash dimana sebelumnya rata-rata poin adalah 17,42 meningkat menjadi 23,71 poin. Sementara penelitian (Fauqi 2020) dimana latihan *plyometric* tipe *box to jump* mengalami peningkatan setelah dilakukan eksperimen dimana hasil pretest dari 56,5 menjadi 59 poin pada kemampuan smash atlet putra bola voli UKM-Maba STKIP Yapis Dompus.

Dari permasalahan di atas, peneliti melakukan penelitian dalam rangka membantu permasalahan smash siswa di ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Palembang melalui studi eksperimen dengan melatih kemampuan smash siswa melalui peningkatan power otot tungkai dengan jenis variasi latihan *plyometric*. Adapun judul dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan jump smash siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Palembang.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Peneliti menemukan beberapa permasalahan terkait kemampuan siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Palembang dalam melakukan smash, permasalahan tersebut di antaranya diidentifikasi karena :

- 1) Pemain belum mampu menempatkan posisi bola dengan benar.
- 2) Pengaruh lompatan pemain yang tidak maksimal.

- 3) Otot tungkai pemain tidak didukung dengan kapasitas power yang baik dalam melompat.
- 4) Belum diterap metode pelatihan khusus seperti pelatihan *plyometrik* pada siswa.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Kompleksnya permasalahan yang diuraikan di atas, adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah latihan *plyometrik* dibatasi dengan tipe latihan yaitu *jump to box*.

1.2.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap kemampuan smash siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap kemampuan smash siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan baik secara teoritis maupun secara praktis pada pihak-pihak terkait.

- a. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi bahan kajian dan referensi bagi peneliti dan pembaca untuk mempedomani mengenai latihan *plyometrik* dalam kaitanya dengan peningkatkan kemampuan jump smash.

b. Secara praktis

1) Bagi siswa

Diharapkan dapat menjadikan siswa memiliki kemampuan smash yang baik dalam bermain.

2) Bagi pelatih

Mendukung program pelatih dan membantu pelatih mengatasi permasalahan latihan

3) Bagi sekolah

Mengembangkan potensi siswa khususnya dibidang olahraga bola voli, dan mendukung program kegiatan ekstrakurikuler sekolah.