

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan Sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari, olahraga bukan sekedar untuk membugarkan tubuh tetapi juga sebagai ajang untuk menampilkan kemampuan seseorang.

Olahraga memiliki berbagai macam jenis, yaitu olahraga renang, atletik, senam, olahraga bola kecil dan olahraga bola besar. Pada umumnya saat ini banyak orang-orang yang mulai terjun ke cabang olahraga bola besar, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa saat ini menyukai cabang olahraga bola besar salah satunya adalah olahraga Bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat. Pada era modern ini seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bolavoli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Permainan bola voli harus dimainkan dengan menggunakan tenaga atau fisik yang kuat dengan melibatkan otot-otot besar, atau dimainkan tenaga yang lemah namun terarah.

Selain fisik, olahraga juga membutuhkan teknik, taktik, dan mental yang baik agar dapat bersaing disetiap pertandingan. Untuk menjadi pemain bolavoli

yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik, Misalnya *Smash* yang merupakan senjata utama untuk menyerang sekaligus mematikan lawan. *Block* merupakan Teknik bertahan yang sangat penting, untuk melakukan *Block* yang baik, pemain harus memiliki jangkauan yang tinggi, tangan yang kuat serta fleksibilitas togok yang baik. Hal ini diperlukan pemain agar mampu memantau dan membaca bola umpan yang dipukul lawan. Mempertahankan lapangan, baik menggunakan passing bawah maupun passing atas merupakan pertahanan kedua apabila *Block* gagal dilakukan dengan baik. Bola serangan yang cepat dan kadang-kadang dengan arah yang tak terduga karena gerak tipuan, menuntut kelincihan gerak untuk bertahan atau menutup daerah yang ditinggalkan oleh pemain yang bertugas mem-*block* serangan lawan.

Servis merupakan dari teknik dasar permainan bolavoli yang kedudukannya menempati teknik yang paling penting, dikarenakan servis merupakan permainan dari bolavoli. Sedangkan menurut Agung Wahyudi (2017) servis adalah pukulan pertama, baik permulaan permainan ataupun setelah terjadi kesalahan tiap *rally*. Dikarenakan kedudukan servis begitu penting, maka para pelatih berusaha menciptakan macam-macam *service* yang dapat menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola dan jika mungkin langsung membuat angka atau poin. Salah satu pengembangan servis yang dilakukan khususnya pada olahraga bolavoli modern adalah servis dengan loncatan (*jump servis*).

Permasalahan yang terjadi pada siswa di SMAN 1 Muaragembong hampir seluruh siswa memiliki kelemahan pada *Jump Service* sehingga sangat kurang maksimal dalam mengantisipasi dan menutup atau meng-cover ruang dalam

pertandingan, oleh sebab itu latihan *Jump service* sangat penting dalam permainan bola voli terutama pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong. Siswa saat bermain bolavoli terlihat bahwa ada satu kekurangan dalam *Jump Service* saat sedang bermain, terlihat ketika saat melakukannya. Hal tersebut yang mengakibatkan hasil latihan bolavoli masih lemah, permasalahan ini terjadi karena kurangnya latihan *Jump Service*, *Jump Service* dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan *Plyometric Hurdle Hopping*.

Plyometric ditujukan kepada latihan yang menggunakan pergerakan otot-otot untuk menahan beban ke atas dan menghasilkan power atau kekuatan eksplosif. Contoh latihan *plyometric* di antaranya adalah dengan menggunakan metode latihan "*Hurdle Hopping*" (loncat gawang) Dalam olahraga bolavoli *power* tungkai sangat berperan sekali di dalam *jumping* (loncat). Dengan memiliki *power* tungkai yang baik diharapkan dapat melakukan penyerangan (*smash*) atau pun pertahanan (*blok*) dengan baik. *Plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan yang sudah tidak asing lagi bagi dunia olahraga. Jenis latihan ini telah dikenal dan sering digunakan oleh sebagian besar para pelatih olahraga dikarenakan bahwa latihan ini berfungsi sebagai pembentuk daya ledak atau eksklusif *power*. *Power* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya sekuat mungkin dalam waktu yang relative singkat. Dapat dikatakan bahwa *power* ini adalah perpaduan antara unsur kondisi fisik kecepatan dan kekuatan atau kecepatan dikali dengan kekuatan menghasilkan *power*. *Plyometric* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan

kekuatan untuk menghasilkan gerakan- gerakan eksplosif. (Chye & Han, 2018).

Melalui latihan *Plyometric* diharapkan mampu memberikan pengaruh untuk meningkatkan *Jump Service* pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong. Maka penulis tertarik meneliti salah satu unsur latihan untuk meningkatkan *Jump Service* tersebut guna mencari masalah yang dapat dirumuskan adalah “Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Hasil *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong”.

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik, maka penulisan perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis :

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Jump Service*.
- b. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong sebanyak 26 Siswa, yang menjadi sampel 18 siswa.
- c. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Muaragembong.
- d. Metode Penelitian Eksperimen

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan batasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

apakah latihan *Plyometric Hurdle Hopping* berpengaruh signifikan terhadap *Jump Service* permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu penulis mengemukakan tujuan penelitian adalah sebagai berikut: Ingin mengetahui seberapa besar Pengaruh latihan *Plyometric Hurdle Hopping* terhadap *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan apabila permasalahan dalam penelitian dapat dipecahkan, maka ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh :

1. Dapat menunjukkan secara ilmiah pengaruh latihan *Plyometric Hurdle Hopping* terhadap hasil *Jump Service* Pada Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 1 Muaragembong.
2. Agar menjadi tolak ukur bagi siswa pada latihan ini bisa meningkatkan *Jump Service*.
3. Bagi Guru untuk meningkatkan kreatifitas
4. Bagi penulis sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menempu studi sarjana di jurusan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA BEKASI.

E. Definisi Operasional

Dalam bagian ini penulisan dikemukakan definisi operasional yang digunakan atau yang menjadi kerangka acuan peristilahan dalam definisi oprasional adalah sebagai berikut:

1. *Plyometric* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan- gerakan eksplosif. (Chye & Han, 2018). Latihan *plyometric* dapat meningkatkan explosive power dengan pembagian latihan untuk meningkatkan *leg* dan *hips* (*bound, hops, jump, leaps, skips* dan *ricochets*), *trunk* (*kips, swings, twists flexion*, dan *extension*) dan *upper body* (*presses, swings, dan throws*) (Putri, 2020).
2. *Hurdle Hopping* adalah meloncat ke depan dengan tumpuan dan pendaratan dua kaki secara cepat dan eksplosif melewati rintangan kotak atau penghalang lain yang ditekankan pada kecepatan gerakan kaki untuk mencapai lompat/loncat setinggi-tingginya dan sejauh-jauhnya kearah depan saja. *Hurdle Hopping* dapat dianggap sebagai aktivitas *aerobic*, karena memerlukan kontraksi berirama dari kelompok- kelompok otot besar dari tungkai untuk memindahkan seluruh berat badan. Pada gerakan *Hurdle Hopping* terdapat unsur kekuatan dan unsur kecepatan, hal itu disebabkan karena untuk dapat melompat/meloncat setinggi-tingginya dan sejauh-jauhnya dengan rintangan kotak atau penghalang lain yang dibutuhkan adalah kekuatan otot tungkai. Dengan demikian latihan *hurdle hopping* dapat digunakan untuk meningkatkan power otot tungkai. (Firda Putri Efendi dkk., 2015)

3. Menurut Agung Wahyudi (2017) servis adalah pukulan pertama, baik permulaan permainan atau pun setelah terjadi kesalah tiap *rally*. Dikarekana kedudukan servis begitu penting, maka para pelatih berusaha menciptakan macam-macam *service* yang dapat menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola dan jika mungkin langsung membuat angka atau poin. Salah satu pengembangan servis yang dilakukan khususnya pada olahraga bolavoli modern adalah servis dengan loncatan (*jump service*).