

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Latihan berasal dari kata *practice* adalah suatu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga (Sukadiyanto, 2018). Latihan juga berasal dari kata *exercice* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerak. Menambahkan bahan latihan berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan. Sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya olahraga (Sukadiyanto, 2018).

Kondisi fisik berpengaruh pada proses latihan yang lama agar peningkatan fisik tubuh menjadi kuat sehingga peningkatan teknik dan taktik lebih baik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada

mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik latihan olahraga dan taktik pemain.

Menurut Berutelstahl (Prayogo, 2019) permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain. di dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar, yaitu *service*, *passing*, *smash* dan *blocking*. Salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah teknik *smash*. Teknik *smash* adalah salah satu teknik andalan dan merupakan serangan utama dalam permainan bolavoli, dengan melakukan *smash* yang baik dan akurat maka lawan akan sulit untuk mengembalikan bola. *Smash* juga salah satu cara termudah menghasilkan angka dalam pertandingan. *Smash* merupakan pukulan bola yang keras di atas net (jaring) yang menukik ke bawah, *smash* juga merupakan serangan untuk memperoleh angka (*point*) dan juga untuk mencapai kemenangan.

Menurut (Febriadi et al., 2022) “*smash* yang mematikan diperlukan loncatan yang tinggi, pukulan yang keras, kecepatan maupun *power* otot kaki, tangan lengan, bahu, punggung dan perut”. Menghasilkan teknik *smash* yang baru akan dibutuhkan kekuatan lompat, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan kelincahan dan lain-lain. Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah ketepatan seorang siswa pada saat menggunakan otot tungkai atau kaki. Menurut Suharjani (Adhitya Bagaskara, 2019) latihan adalah memberikan penekanan fisik yaitu 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. kegiatan pelatihan voli tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik dasar yang baik dan mempunyai fisik yang bagus, serta dapat menyalurkan minat dan bakat untuk itu pembinaan dini tentu saja sangat penting.

Di SMAN 18 Kota Bekasi terdapat berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler diantaranya ekstrakurikuler futsal, seni dan bola voli salah satu bidang ekstrakurikuler di sekolah yaitu ekstrakurikuler di bidang olahraga, salah satu cabang olah raga yaitu bola voli. Menurut Syafruddin (Yogi Arizal, 2019) permainan bola voli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk kedalam kelompok permainan menyerang dan bertahan. Sama juga dengan permainan-permainan yang lain, permainan bola voli mempunyai karakter-karakter tertentu dan dimainkan oleh dua regu yang berlawanan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dilapangan pada saat siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 18 Kota Bekasi melakukan pertandingan uji coba yang dilaksanakan di lapangan sendiri melawan sekolah dari SMAN 02 Kota Bekasi. Pada pertandingan siswa SMAN 18 Kota Bekasi mengalami kekalahan yang mengecewakan, Pada set pertama mereka kalah dengan point 25-20 dari 20 poin yang dapat mereka lakukan percobaan *smash* sebanyak 15 kali *smash*, namun dari 15 kali percobaan mereka hanya mampu memperoleh 7 point. Sedangkan pada set kedua mereka kalah dengan point 25-18 dari 18 poin yang mereka dapat mereka

melakukan percobaan *smash* sebanyak 14 kali percobaan *smash* mereka hanya mampu memperoleh 6 poin.

Dari hasil tersebut kesalahan yang mereka lakukan sebagai besar disebabkan karena pola latihan kurang dan lompat mereka kurang tinggi untuk melakukan *smash* ke pertahanan lawan. Hal tersebut diindikasikan karena kurang maksimalnya daya ledak otot tungkai saat melakukan lompat, akibatnya saat mereka melakukan *smash* bola tersangkut di net. Namun kekuatan daya ledak otot tungkai dapat dilatih dengan beberapa bentuk latihan.

Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan dalam memaksimalkan daya ledak otot tungkai yaitu latihan *plyometric*, menurut Bompa (Yogi Arizal, 2019) latihan-latihan *plyometric* dapat meningkatkan daya ledak terutama daya ledak otot tungkai yang dikemukakankannya. Sedangkan menurut Chu (Kurniawan & Ramadan, 2016) latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet/siswa, yang merupakan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan. Perpaduan antara kecepatan dan kekuatan merupakan perwujudan dari daya ledak otot". Selanjutnya menurut Radcliffe dalam Bafirman dan Apri Agus (Yogi Arizal, 2019) mengatakan latihan *plyometric* sangat bermanfaat untuk permainan bola voli ketika melompat untuk melakukan *smash* dan membendung serangan lawan atau untuk melompat tinggi saat *take off* dan banyak lagi cabang olahraga lainnya.

Jadi latihan *plyometric* adalah latihan yang mempunyai sasaran untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan yang sangat diperlukan oleh seorang pemain bola voli dalam cabang olahraga lainnya. Latihan *plyometric* bertujuan untuk

meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai, apabila latihan ini diterapkan akan mampu memaksimalkan tinggi lompatan. Seorang pemain voli akan mudah melakukan smash apabila memiliki tinggi lompatan yang maksimal dan daya ledak otot tungkai yang baik, dengan di terapkannya bentuk latihan *plyometric* ini diharapkan siswa akan lebih baik lagi pada saat melakukan pukulan *smash*.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan *smash* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 18 Kota Bekasi masih rendah dan dari pengamatan peneliti salah satu faktor yang menyebabkan yaitu kurang maksimalnya tinggi lompat sehingga siswa mengalami kendala pada saat melakukan *smash*. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* memerlukan latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dengan latar belakang di atas penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap *Smash* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 18 Kota Bekasi"**. sehingga penulis dapat mengetahui latihan mana yang tepat untuk teknik *smash* bola voli tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas identifikasi masalah yang diambil adalah:

1. Siswa kurang menguasai teknik dasar *smash*.
2. Pelatih tidak menggunakan program latihan *plyometric* untuk meningkatkan *smash*.

3. *Smash* frekuensinya lebih banyak digunakan pemain dalam permainan bola voli.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan Penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “Seberapa besar Pengaruh Latihan *plyometric* pada *smash* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 18 Kota Bekasi?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *plyometric* pada *smash* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 18 Kota Bekasi.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi Pelatih, sebagai salah satu alternative penggunaan model latihan yang aktif, kreatif. Secara rinci manfaat penelitian tersebut antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi para pelatih maupun masyarakat yang akan mendalami tentang masalah Latihan *plyometric* pada *smash* pada bola voli.
 - b. Menambah wawasan kepada dunia pendidikan atau pelatihan untuk siswa/calon atlet khususnya dan masyarakat pada umumnya tentang Latihan *plyometric* pada *smash* pada bola voli.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Siswa/Murid

Mampu memberikan beberapa cara pengembangan baru yang dapat digunakan untuk menunjukkan tercapainya penampilan puncak siswa. Serta memberikan gambaran terkait hal-hal apa saja yang dapat berdampak terhadap pencapaian penampilan puncak, salah satunya adalah dari sisi-sisi mana saja kesejahteraan atlet dapat berpengaruh terhadapnya.

b. Bagi Pelatih

Mampu memberikan beberapa arahan yang dapat bermanfaat untuk pelatih dalam melakukan pengembangan siswa baik dari sisi latihan, target perlombaan, peningkatan kinerja fisik dan psikis yang berimbas pada pencapaian penampilan puncak atlet tersebut, serta mengetahui dampak-dampak dari sisi kesejahteraan yang mempengaruhinya.

c. Bagi pengurus

Sebagai bahan evaluasi sekaligus perbaikan terhadap peningkatan pencapaian penampilan dan permainan siswa dalam perlombaan bola voli.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat tentang *smash* vola. Selanjutnya masyarakat dapat mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan *smash*.

F. Definisi Operasional

Agar tidak salah pengertian pada istilah yang ada dalam tulisan ini, perlu diberi batas dari istilah yang dimaksud sebagai berikut:

1. Pengaruh, Menurut (Uwe Becker, 2018) pengaruh adalah kemampuan yang terus berkembang dan tidak terlalu terkait dengan unsur memperjuangkan dan memaksakan kepentingan. Sedangkan menurut (M. Suryanto, 2019) pengaruh adalah nilai kualitas suatu iklan melalui media tertentu.
2. Latihan, menurut (Langga & Supriyadi, 2018) latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis dan berstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktis, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal.
3. Menurut (Yogi Arizal, 2019) mengatakan latihan *plyometric* sangat bermanfaat untuk permainan bola voli ketika melompat untuk melakukan smash dan membendung serangan lawan atau untuk melompat tinggi saat take off dan banyak lagi cabang olahraga lainnya.
4. Menurut Berutelstahl (Prayogo, 2019) permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain. di dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar, yaitu *service*, *passing*, *smash* dan *blocking*.