

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu program yang harus dilaksanakan secara serius, terencana dan terarah agar mampu berkontribusi pada pembangunan manusia seutuhnya. Upaya yang dapat dilakukan dalam pembangunan olahraga dapat melalui tiga kegiatan olahraga sebagaimana tertuang dalam pasal 17 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN) Nomor 3 tahun 2005, yaitu: “1) olahraga pendidikan; 2) olahraga rekreasi; dan 3) olahraga prestasi”.

Olahraga pendidikan yang diwujudkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang di pilih. Dalam kegiatan intrakurikuler diharapkan dapat tercapai tujuan pendidikan nasional, sehingga penekanannya bukan kepada prestasi olahraganya tetapi nilai-nilai yang terkandung dalam materi PJOK dapat dikembangkan seperti sportivitas, disiplin, mentaati peraturan dan kerja sama. Itulah pada hakikatnya pendidikan jasmani, sebagaimana dikemukakan Imron, Akhmad, (2016: 2),

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Berdasarkan kutipan tersebut, sangat realistis kalau memang PJOK wajib diajarkan, karena dapat menghasilkan perubahan yang menyeluruh, tidak hanya fisik tetapi kognitif dan afektif dapat dibina dan diarahkan melalui PJOK.

Tetapi dampak lanjutan dari PJOK bagi siswa yang memiliki potensi pada cabang olahraga, menjadi sarana untuk mengembangkan potensinya, sehingga setelah selesai pelajaran, siswa akan meneruskan berlatih olahraga menuju olahraga prestasi sesuai bakat dan minatnya.

Melalui PJOK yang diajarkan kepada siswa, tidak sedikit siswa menyenangi pelajaran tersebut dan berusaha untuk menambah waktu belajar di luar jam pelajaran intrakurikuler baik melalui kegiatan ekstrakurikuler maupun ikut belajar di klub-klub luar sekolah sehingga penampilan keterampilan siswa dapat ditingkatkan.

Antara PJOK di sekolah dengan olahraga prestasi ada perbedaan yang cukup besar terletak pada intensitas, frekuensi dan pertandingan-pertandingan olahraga sebagai pengembangan dari PJOK. Melalui PORSENI, O2SN, POPDA, sampai POPNAS dan sejenisnya yang sering dilaksanakan pemerintah, banyak menghasilkan siswa menjadi seorang atlet, padahal tidak sedikit proses pencapaian prestasi tersebut hanya diketahui melalui ketidaksengajaan, karena PORSENI, O2SN atau POPDA, kelihatan penampilan fisiknya baik, lalu ditunjuk sebagai atlet mewakili suatu daerah, tanpa melalui proses pelatihan yang sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang melibatkan komponen fisik, teknik, taktik dan mental.

Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari siswa terutama di Kabupaten Tasikmalaya adalah permainan bola voli. Olahraga permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari siswa, selain permainan bolavoli merupakan materi yang wajib diajarkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah, di Kabupaten Tasikmalaya banyak sekolah menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli bahkan ada satu SMK yang khusus menampung siswa yang memiliki potensi di bolavoli dan sudah terkenal sering menjuarai turnamen yaitu SMK Al-Huda.

SMK Assabiq Kabupaten Tasikmalaya salah satu SMK yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, selain sudah memiliki sarana dan prasarana lapangan bolavoli, banyak sekali yang berminat mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, dari sebanyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tercatat ada sekitar 33 siswa siswi SMK Assabiq Kabupaten Tasikmalaya secara rutin dan keterampilannya sudah baik serta sering mengikuti kejuaraan.

Sutanto, Teguh (2016:18) menjelaskan mengenai bolavoli sebagai berikut :

Bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan, masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan.

Dalam permainan bolavoli, seorang pemain harus menguasai berbagai macam teknik dasar. Menurut Warsidi Edi (2010:7). mengemukakan beberapa teknik dasar bermain bola voli sebagai berikut :

- a. *Service* adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah service) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan service dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan service dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah.
- b. *Passing* adalah usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri.
- c. *Spike/smash* adalah bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan untuk serangan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.
- d. *Block* (bendungan) adalah menggagalkan serangan lawan dengan cara membendung merupakan rintangan yang paling efektif. Bendungan merupakan bagian dari pertahanan

Teknik Dasar servis merakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bolavoli, oleh karena itu di dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Assabiq, teknik dasar servis permainan bolavoli diperdalam lebih luas lagi karena setiap pertandingan, servis yang keras dan masuk akan menyulitkan lawan untuk dapat mengembalikannya bahkan dapat menghasilkan poin secara langsung.

Ada beberapa cara melakukan servis dalam permainan bolavoli yaitu teknik servis dari bawah, servis dari samping badan dan servis dari atas kepala. Servis atas pada umumnya yang paling sering dilakukan siswa anggota ekstrakurikuler di SMK Assabiq, untuk menghasilkan pukulan servis atas yang keras, cepat dan tepat sasaran, dibutuhkan beberapa komponen fisik yang satu

sama lain saling mendukung. Diantara komponen fisik tersebut adalah *power* lengan.

Dari analisis penulis, ketika anggota ekstrakurikuler bolavoli SMK Assabiq mengikuti O2SN tingkat Kabupaten Tasikmalaya, kesalahan secara umum yang dilakukan siswa adalah: a) lambungan bola yang kurang tinggi dan tidak tepat di atas depan kepala; b) saat perkenaan telapak tangan dengan bola sering tidak tepat baik terlalu atas atau terlalu bawah, akhirnya bola jauh keluar lapangan atau nyangkut di net. Tetapi yang paling sering terjadi saat melakukan servis atas adalah servisnya kurang keras, kurang ada tenaga yang dikeluarkan dari lengan sehingga sangat mudah diantisipasi lawan.

Anggota ekstrakurikuler bolavoli Assabiq sering mewakili wilayah Kecamatan Singaparna, namun hanya sampai di babak semi final, dan salah satu faktor penyebab kekalahannya adalah karena servis atasnya yang lemah sehingga lawan lebih mudah menahan bola bahkan memberikan umpan lagi untuk dilakukan serangan balik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis yang dipercaya membina kegiatan olahraga bolavoli di ekstrakurikuler SMK Assabiq mencoba ingin memperbaiki kesalahan melalui latihan servis atas yang intensif melalui peningkatan *power* lengan atlet/siswa.

Dalam biomotorik *power* merupakan biomotorik pengembangan dari kekuatan dan kecepatan, seorang pemain bolavoli sebelum memiliki *power* maka harus memiliki kekuatan terlebih dahulu, kemudian kecepatan. Jika kedua komponen tersebut di gabungkan maka menghasilkan *power*. Ambarukmi

(2007:92) menjelaskan pengertian power sebagai berikut, power adalah gabungan kekuatan dan kecepatan. Kebanyakan cabang olahraga yang dinamis berisi gerakan-gerakan yang eksplosif yang lebih membutuhkan power dari pada kekuatan murni. Power dapat didefinisikan sebagai jumlah force yang maksimal, yang dihasilkan sebuah otot atau kelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Berdasarkan pengertian tersebut, untuk meningkatkan power maka harus dilatih secara bersamaan kekuatan dan kecepatannya. Berdasarkan pengertian power yang telah dikemukakan maka untuk seorang pemain bolavoli perlu dilatih kekuatan dan kecepatan otot lengan agar menghasilkan *power* lengan sehingga mampu melakukan servis atas dengan keras, cepat dan tepat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh bentuk-bentuk latihan Pliometrik terhadap peningkatan *power* lengan anggota ekstrakurikuler bolavoli SMK Assabiq pada tahun pelajaran 2017/2018?
2. Bagaimana Implikasi *Power* Lengan berdasarkan hasil latihan Pliometrik terhadap keterampilan servis atas anggota ekstrakurikuler bolavoli SMK Assabiq Kabupaten Tasikmalaya?.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan terhadap pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis jelaskan maksud istilah tersebut.

1. Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan dengan menggunakan latihan pliometrik terhadap peningkatan power otot lengan dan implikasinya terhadap servis atas dalam permainan bolavoli.
2. Pliometrik. Menurut Tegar W.A (2014) dalam [http: // gargoal. blogspot. co.id/ 2014/05/latihan-pliometrik.html](http://gargoal.blogspot.co.id/2014/05/latihan-pliometrik.html)., yang di posting pada Jumat 09 November 2017 menjelaskan:

“*Plyometric Exercise* atau Latihan Pliometrik adalah suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan power pada atlet. Latihan pliometrik menuntut pelakunya untuk mengeluarkan kekuatan yang penuh dan dilakukan dengan tempo tinggi, sehingga latihan ini sangat dianjurkan untuk para atlet dalam mencapai peak performance”.

Berdasarkan pengertian pliometrik tersebut, bentuk –bentuk latihan pliometrik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk latihan pliometrik yang khusus dilatihkan bagi pemain bolavoli yang dikembangkan oleh Chu Donald A dan Gregory D Myer (2013)

3. Power. Badriah, Dewi L., (2013:24) mengartikan *power* sebagai daya ledak adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot”.

4. Servis. Pengertian servis dalam permainan bolavoli dikemukakan Beutelstahl, Dieter, (2015:8) sebagai berikut:

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jadi teknik dasar ini tidak boleh kita abaikan dan harus kita latih dengan baik terus menerus.

Menurut Koesyanto, Herry, (2004:12-19) menjelaskan bahwa bertolak dari pentingnya kedudukan servis ada bermacam-macam teknik dan variasi servis yaitu :

1) Servis tangan bawah (*underhand service*), 2) Servis Mengapung tangan bawah (*Underhand Hook Service*), 3) *Hook Overhead Service*, 4) *Overhead Change-Up Service (Slider Hook Overhand)*, 5) *Overhead Round-House Service (Hook Servis)*, 6) *Jumping Service (Servis dengan lompatan)* dan 7) Servis tangan atas (*Overhead service*).

Berdasarkan kutipan tersebut maka servis atas yang dimaksud adalah sentuhan pertama dengan bola dalam permainan bolavoli dengan posisi memukul tangan ada di atas kepala tanpa melakukan lompatan.

D. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mencari pengaruh dari bentuk-bentuk latihan kondisi fisik terhadap peningkatan keterampilan teknik dalam permainan bolavoli pada anggota ekstrakurikuler bolavoli SMK Assabiq Kabupaten Tasikmalaya pada tahun pelajaran 2017-2018.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk mencari:

- 1) Pengaruh latihan Pliometrik terhadap peningkatan *power* lengan anggota ekstrakurikuler bolavoli SMK Assabiq Kabupaten Tasikmalaya pada tahun pelajaran 2017-2018.
- 2) Implikasi peningkatan *Power* lengan berdasarkan hasil latihan Pliometrik terhadap servis atas dalam permainan bolavoli pada anggota ekstrakurikuler bolavoli SMK Assabiq Kabupaten Tasikmalaya pada tahun pelajaran 2017-2018.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoritis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori kepelatihan dan fisiologi olahraga, serta dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan.

Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para guru dan guru olahraga khususnya guru PJOK sekaligus pembina kegiatan siswa SMK Assabiq

peserta ekstrakurikuler bolavoli tahun ajaran 2017-2018, dan sebagai acuan dalam memilih bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya, serta dalam menyusun program dan melaksanakan pelatihannya.