BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah diakui sebagai salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran Jasmani, khusus bagi peserta didik dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, sebagai penyaluran energi yang berlebih yang ada di dalam tubuh. Kegiatan olahraga yang rutin dan teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan daya tahan tubuh termasuk otak, sehingga siswa yang bugar akan lebih lama berkonsentrasi mengikuti pelajaran lainnya. Hal inilah yang membuat mengapa olahraga perlu diajarkan di sekolah.

Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di jalur pendidikan formal mulai jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan menengah, hal tersebut cukup membuktikan bahwa pemerintah menyadari akan pentingnya kegiatan olahraga bagi seluruh peserta didik untuk mendukung terhadap kegiatan pendidikan lainnya. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81 a Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum, pada Lampiran III tentang Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler (2013:2), dijelaskan sebagai berikut,

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81 Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum, pada Lampiran III tentang Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler (2013:2), dijelaskan sebagai berikut,

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk

mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Berdasarkan definisi tersebut, maka kegiatan di sekolah atau pun di luar sekolah yang terkait dengan tugas belajar suatu mata pelajaran bukanlah kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan pengertian ekstrakurikuler diatas, sekolah merupakan sarana yang tepat untuk mengembangkan bakat siswa diluar jam sekolah, salah satu kegiatan yang dilaksanakan adalah olahraga yaitu bola voli. Bola voli sekarang sudah bermasyarakat, banyak sekali even even yang diselenggarakan melalui antar sekolah, baik Pekan Olahraga Pelajar maupun Olimpiade Olahraga Siswa.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Manangga Pratama Kota Tasikmalaya merupakan salah satu SMK yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli, selain mempunyai lapangan bola voli dilingkungan sekolah, ternyata banyak siswa yang berminat memilih olahraga bola voli sebagai pilihan kegiatan ekstrakurikulernya.

Menurut PBVSI (1995: 3) Permainan bola voli adalah: ” suatu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan oleh net”. Sedangkan tujuannya dijelaskan lebih lanjut adalah: Tujuan dari permainan itu adalah agar setiap regu melewati bola secara teratur/baik melalui atas net sampai bola menyentuh net (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai lapangan sendiri. Posisi bola pada saat mulai bermain berada pada pemain kanan garis belakang. Ia melakukan *service* pukulan bola itu melewati atas net ke daerah lapangan lawan. Masing-masing regu berhak memainkan bola tiga kali pantulan atau sentuhan (kecuali perkenaan waktu membendung untuk mengembalikannya ke daerah lawan).

Untuk bisa bermain bola voli yang baik dan efektif, setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus baik untuk memukul bola saat spike atau service, memiliki lompatan yang baik dan benar saat jumping service atau saat lompatan spike serta daya tahan tubuh yang bagus agar dapat bermain dalam beberapa set.

Berdasarkan pengamatan penulis saat sedang melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) kegiatan ekstrakurikuler bola voli diikuti lebih dari 30 siswa putra dan putri, bahkan latihan dilakukan satu minggu 3 kali setiap hari senin, rabu dan sabtu. Tetapi pada saat itu guru pamong meminta penulis untuk melakukan pembinaan secara serius karena walaupun banyak peminat, latihan sering dilakukan tetapi ketika ada *event* turnamen anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Manangga Pratama sering kalah dan tidak sampai masuk ke babak final. Salah satu faktor yang menjadi temuan guru pamong adalah saat melakukan spike hasilnya mudah diterima dan bola hasil spikanya pelan, jadi dapat dikembalikan dengan mudah untuk dijadikan serangan balik.

Atas dasar hal tersebut penulis terjun langsung mengamati saat latihan spike, ternyata teknik spike, kelentukan punggung dan lompatan nya sudah benar namun power otot lengan nya masih kurang sehingga pukulan kueang keras.

Berdasarkan pengamatan tersebut penulis menganggap perlu ada peningkatan *power* otot lengan dan salah satu bentuk latihannya dengan latihan pliometrik. Alasannya, pliometrik tidak memerlukan alat bantu khusus seperti latihan *weight training* yang memerlukan alat-alat tertentu. Menganalisis bahwa kekuatan dan kecepatan (*power*) otot lengan anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Manangga

Pratama Kota Tasikmalaya perlu dilatih dan dibina agar memenuhi harapan untuk menjadi juara pada berbagai kejuaraan antar sekolah. Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mendukung prestasi olahraga, sehingga semua pelatih harus memberikan latihan kondisi fisik pada atletnya jauh sebelum musim pertandingan.

Bentuk-bentuk latihan pliometrik yang dapat meningkatkan power otot lengan anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya. Penulis menggunakan latihan pliometrik dengan *push-up* tepuk tangan dan berjalan dengan kedua tangan. Alasan penulis mengambil bentuk latihan tersebut karena beberapa faktor: gerakan latihannya sesuai dengan definisi *power* dimana terdapat unsur kuat dan cepat dalam pelaksanaannya, gerakannya sederhana, serta mudah untuk diingat dan dilakukan.

Berdasarkan bentuk pelaksanaan latihan yang telah dikemukakan tersebut, penulis merasa tertarik untuk mengangkat masalah terhadap peningkatan *power* otot lengan anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian ini penulis laporkan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Implikasi Pada Hasil Spike Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan pliometrik

terhadap *power* otot lengan anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya 2018-2019?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut: “Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan dengan menggunakan latihan *plyometrics* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada permainan bola voli.”

1. Pliometrik menurut Donald Chu dan Myer (2013:13) adalah bentuk latihan yang populer yang digunakan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Dengan melibatkan bentangan unit otot-tendon segera diikuti oleh pemendekan unit otot.
2. *Spike* menurut Subroto, Toto dan Yunyun Yudiana (2014:56) menjelaskan mengenai *spike* sebagai berikut: “*Spike* merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam di bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering mematakannya”.
3. Bola voli. Menurut Subroto, Toto dan Yunyun Yudiana (2014:42), Permainan bola voli adalah: Permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan dari regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar oleh net yang dibentangkan diatas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Satu orang pemain tidak boleh

memantulkan bola dua kali secara berturut-turut, dan satu regio dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan di lapangannya sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola dipihak lawan. Permainan dimulai dengan pukulan servis dari daerah servis.

4. Latihan, menurut Harsono (1998:101) yang di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:2) latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang dimaksud latihan dalam latihan ini adalah proses yang dilakukan berulang ulang dengan beban bertambah untuk meningkatkan power otot lengan siswa SMA Manangga Pratama.
5. *Power* atau daya ledak otot menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:36) adalah: “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”.
6. *Power* otot lengan yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan otot – otot lengan secara maksimal dalam periode yang singkat.

D. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh dari bentuk bentuk latihan pliometrik yang dikembangkan oleh Chu, Donald A. dan Gregory D. Myer (2013) yang khusus untuk mengembangkan *power* otot lengan pemain bola voli.

Secara khusus penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, bertujuan untuk: “Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh

latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot lengan anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya tahun akademik 2018/2019.”

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 pendidikan jasmani yang juga sebagai pelatih pada kegiatan ekstrakurikuler untuk dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik berbentuk *plyometric* dalam mengembangkan *power* otot lengan pemain bola voli di sekolahnya atau di klubnya.