

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga permainan yang paling disukai dan digemari masyarakat Indonesia adalah permainan bola voli. Hal ini terbukti dengan banyaknya perkumpulan bola voli baik di kampung, desa, kecamatan maupun kota-kota besar, bahkan sering pula kita saksikan even-even pertandingan bola voli yang diselenggarakan baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional.

Bola voli 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. Oleh karena itu, latihan diperlukan untuk dapat meningkatkan keterampilan bermain dan mencapai prestasi yang tinggi.

Mengenai latihan Harsono (2017) mengatakan bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. (hlm. 50)

Aspek teknik dalam cabang olahraga bola voli yang perlu dikuasai oleh pemain agar mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Warsidi (2010) 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 apabila 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. (hlm. 7)

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain tersebut adalah *passing* atas karena selain untuk bertahan juga digunakan dalam menyusun serangan. Mengenai fungsi *passing* Mamun & Subroto (2001), mengemukakan bahwa *passing* atas berfungsi untuk “menerima/memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu”. (hlm. 51). Karena pentingnya *passing* atas maka seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik agar selama pertandingan dapat bermain secara optimal.

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Dan jelas kondisi fisik adalah salah satu syarat yang diperlukan untuk olahraga berprestasi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain bola voli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik seperti *power*, kelincahan, kelenturan dan daya tahan aerobik

Kondisi fisik menurut Harsono (2018) akan memberikan keuntungan sebagai berikut :

- a) Akan ada penambahan dalam jumlah kaliper yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah.
- b) Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan *cardiovascular*, kekuatan otot, kelenturan sendi, stamina, kecepatan dan lain lain komponen kondisi fisik.
- c) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d) Akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.
- f) Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
- g) Akan kurang mengalami sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
- h) Kurang peka terhadap cedera-cedera, pemulihan lebih cepat dari cedera.
- i) Dapat menghindari (*mental faique*), jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
- j) Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang baik karena merasa fisiknya lebih siap. (hlm.3-4).

Hanya melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang dan menambah beban latihan kondisi fisik yang baik akan tercapai. Menurut Harsono (2018) “Proses latihan kondisi fisik atau *physical conditioning* dalam olahraga adalah

suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet” (hlm.5). Dengan perencanaan yang baik dan sistematis diharapkan terjadi peningkatan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuhnya, sehingga memungkinkan atlet tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal dan hasil yang maksimal.

Komponen-komponen kondisi fisik yang perlu ditingkatkan menurut Kusnadi & Hartadji (2014) Komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan melalui latihan adalah “daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), stamina, daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi, koordinasi (*coordination*)”. (hlm.24). Hanya nelalui latihan komponen-komponen kondisi fisik tersebut akan meningkat.

Menurut Widiastuti (2011) *Power* atau sering pula disebut daya *explosive* adalah “suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang setiap aktifitas pada setiap cabang olahraga”. (hlm.100). Dalam biomotorik *power* merupakan biomotorik pengembangan dari kekuatan dan kecepatan, seorang pemain bola voli sebelum memiliki *power* maka harus memiliki kekuatan terlebih dahulu, kemudian kecepatan. Jika kedua komponen tersebut di gabungkan maka menghasilkan *power*. 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.

Idealnya apabila pemain bola voli memiliki *power* otot lengan yang baik, pemain bola voli tersebut bisa mengoperkan bola kepada teman satu tim dengan baik maupun pada lawan main, sehingga menghasilkan daya ledak *power* otot lengan yang besar dan menghasilkan *passing* atas yang baik.

Kenyataannya selama penulis membantu melatih tim bola voli putra ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng masih memiliki kelemahan dalam melakukan *passing* atas, hasil *passing* atasnya kadang tidak sampai kepada temannya sehingga tim tidak bisa menyusun serangan yang optimal. Salah satu

penyebabnya hasil *passing* atasnya tidak sampai karena *power* lengan dan jari-jari tangannya masih kurang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis ingin mencoba memperbaiki kesalahan melalui latihan *passing* atas yang intensif melalui peningkatan *power* lengan atlet/siswa dengan latihan *plyometric* untuk *power* lengan. Penulis tertarik untuk meneliti pengaruh bentuk latihan *plyometric* untuk *power* lengan yang berimplikasi terhadap hasil *passing* atas pada tim bola voli putra ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng Tasikmalaya

Seorang pelatih tentunya harus mampu mengatasi permasalahan tersebut agar penguasaan teknik *passing* atasnya meningkat. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mencobakan latihan *passing* atas dengan latihan *plyometric power* lengan agar penguasaan teknik *passing* atasnya menjadi baik.

Setiap bentuk latihan mempunyai karakteristik yang berbeda. Karena itu pengaruh dari setiap bentuk latihan terhadap hasil latihannya akan berbeda. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari suatu bentuk latihan terhadap hasil latihan diperlukan suatu penelitian.

Namun demikian kadar efektifitas latihan *plyometric power* lengan dalam upaya peningkatan keterampilan teknik *passing* atas bola voli belum bisa diketahui dengan pasti. Atas dasar itulah penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen di lapangan dengan menerapkan protokol kesehatan dan menjaga jarak saat penelitian, dan hasilnya dilaporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul Pengaruh Latihan *Plyometric Power* Lengan yang Berimplikasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Bola Voli pada Tim Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana pengaruh latihan *plyometric power* lengan yang berimplikasi terhadap hasil *passing* atas bola voli pada tim bola voli putra Ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran dari istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- 1.3.1 Pengaruh, menurut Kamus Praktis Bahasa Indonesia (2016) adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. (hlm. 837). Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah dampak dari latihan *plyometric power* lengan yang berimplikasi terhadap hasil *passing* atas bola voli.
- 1.3.2 Latihan adalah suatu pelajaran yang sudah dipelajari (sudah dapat melakukannya) yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Harsono (2017) mengatakan bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan pekerjaannya”. (hlm. 837) yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses yang sistematis, berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya yang dilakukan oleh tim bola voli putra Ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng.
- 1.3.3 *Plyometric*, menurut Chu & Myer (2013) “latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin”. (hlm. 1). Latihan *plyometric* ini latihan-latihan yang dilakukan dengan banyak pengulangan yang menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif.
- 1.3.4 *Power*, menurut Badriah (2013) “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. (hlm. 36). Yang dimaksud *power* dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang mempergunakan ototnya secara maksimum dan cepat dalam kontraksinya.
- 1.3.5 *Passing* Atas, menurut Winarno, dkk. (2013) *passing* atas adalah “upaya seorang pemain bola voli memainkan bola kepada teman satu regu

menggunakan teknik tertentu, dengan perkenaan pada jari-jari tangan”.(hlm. 120)

- 1.3.6 Permainan Bola Voli, Menurut Nuril (2007) permainan bola voli merupakan .suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. (hlm. 20)

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric power* lengan yang berimplikasi terhadap hasil *passing* atas bola voli pada tim bola voli putra Ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah ilmu keolahragaan dan mendukung teori yang ada khususnya teori dan praktik *passing* atas bola voli.

1.5.2 Secara Praktis.

1.5.2.1 Bagi Peserta Didik

Melatih kesiapan peserta didik agar mampu mengembangkan kemampuan berfikir secara merata dari materi yang disampaikan oleh guru.

1.5.2.2 Bagi Guru

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi para guru olahraga sebagai acuan dalam memilih model atau metode pembelajaran sesuai dengan tujuan yang ingin di capai.

1.5.3 Secara Empiris

Menambah pengalaman penulis dalam penulisan karya ilmiah khususnya pengaruh latihan *plyometric power* lengan yang berimplikasi terhadap hasil *passing* atas bola voli putra ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng.