

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian Pendidikan keseluruhan, yang pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang di kelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani tersebut dapat di artikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan fungsional. Dengan kata lain, prinsip-prinsip pembelajaran Pendidikan jasmani yang di kembangkan haruslah dapat memacu dalam pembentukan, pengembangan dan peningkatan kualitas kemampuan unsur-unsur kognitif, afektif dan psikomotor.

Kanca (dalam Pinton dan Wasis, 2020) mengungkapkan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap” (hlm.428). Sesuai dengan makna Pendidikan jasmani, yaitu pendidikan yang dominan pada aktivitas fisik, maka salah satu prioritas utama yang ingin di capai dalam Pendidikan jasmani adalah penguasaan keterampilan motorik. Rosdiani (dalam Pinton dan Wasis, 2020) mengungkapkan bahwa “Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (hlm.428). oleh karena itu, peran pendidikan jasmani di sekolah mempunyai peran yang sangat penting dalam fase proses selama pembelajaran, karena dapat berpengaruh untuk kesehatan fisik maupun mental. Hal ini di perkuat dengan beberapa pendapat para ahli yang menjelaskan mengenai Pendidikan jasmani baik itu peran, karakteristik maupun manfaat Pendidikan jasmani di sekolah itu sendiri. Le Masurier & Corbin (dalam Pinton dan Wasis, 2020) mengungkapkan bahwa “Pendidikan jasmani adalah satu-

satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik (hlm.428).

Oleh karena itu aktivitas yang di berikan hendaknya mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan kepada anak untuk kreatif dan aktif, serta mampu mengembangkan keterampilan motorik dan potensi anak. Dengan demikian, selama siswa mengikuti proses belajar penjas secara langsung akan dapat merangsang terpacunya suatu penguasaan keterampilan gerak pada umumnya dan keterampilan pada cabang olahraga tertentu/khususnya.

Sosialisasi olahraga voli melalui sekolah cukup efektif, hal itu dikarenakan bola voli merupakan salah satu bentuk permainan yang dapat di pelajari dan di mainkan oleh siswa mulai tingkatan sekolah dasar sampai perguruan tinggi negeri. Menurut Riyadi Slamet (dalam Willy dan Umar, 2020) menyatakan bahwa:

Permainan bola voli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (hlm.591).

Menurut Sari & G. Guntur, (dalam Willy dan Umar, 2020) berpendapat bahwa:

Pada dasarnya prinsip bermain bola voli adalah memantulkan bola sebelum menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri secara bergantian dengan mengusahakan bola yang dipantulkan itu di seberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring net dan diusahakan lawan menerima sesulit mungkin (hlm.591)

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat di mainkan mulai dari golongan anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita, bahkan hampir seluruh masyarakat mengenal olahraga permainan bola voli tersebut. Dikarenakan permainan bola voli ini bisa di bilang merakyat. Terlebih lagi di Indonesia permainan bola voli sudah berkembang jauh lebih pesat, hal ini terbukti dengan adanya klub-klub perkumpulan bola voli yang terbentuk di sekolah, instansi pemerintah, swasta, maupun di lingkungan masyarakat. Permainan bola voli juga merupakan salah satu cabang olahraga yang di ikut sertakan dalam olimpiade.

Hal seirama diungkapkan oleh Syafruddin (dalam Willy dan Umar, 2020) mengatakan bahwa permainan bola voli adalah “permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan” (hlm.591). Permainan bola voli ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi saja, akan tetapi sudah menjadi olahraga kesehatan begitupun prestasi. Dalam harapan pencapaian prestasi yang tinggi pada permainan bola voli harus di terapkan terlebih dahulu teknik dasar, sehingga dalam proses latihan dan pengembangan akan menjadi efektif dan efisien, karena proses yang baik akan menghasilkan harapan yang baik.

Teknik-teknik dasar permainan bola voli yang perlu di kuasai menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardianto (2015) “permainan bola voli mempunyai beberapa teknik dasar yaitu: 1) Teknik *service*, 2) Teknik *passing*, 3) Teknik *spike*, 4) Teknik bendungan (*block*)” (hlm.15-47). Mengenai penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik maupun mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul harus di pelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli.

Setiap teknik dasar tersebut mempunyai teknik dan karakteristik yang berbeda dan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Oleh karena itu setiap teknik tersebut terdiri dari beberapa jenis. Misalnya teknik *Jumping Servis* adalah salah satu istilah teknik memulai permainan bola voli dengan melakukan lompatan. Ada bermacam-macam gaya atau cara yang bisa digunakan untuk melakukan jenis *servis* yang satu ini. Nilai seni dari teknik seperti ini adalah bagaimana menggabungkan tekanan, kekuatan, kecepatan dan ketepatan serta *feeling* pemain terhadap bola yang digunakan dalam permainan.

Berbicara mengenai teknik dasar bola voli, banyak sekali beberapa gerakan yang dominan menggunakan otot tungkai seperti, saat melakukan teknik *smash*, *jumping servis*, dan *blocking/bendungan*. Adapun intensitas gerakan yang dominan lebih sedikit dalam penggunaan otot tungkai seperti teknik *passing* bawah dan *passing* atas. Oleh karena itu penting sekali bagi seorang atlet permainan bola voli dalam mengandalkan salah satu komponen tubuh bagian bawah yaitu otot tungkai

baik daya tahan maupun *power* untuk melaksanakan berbagai macam teknik dasar dalam permainan bola voli.

Berdasarkan pengamatan dan kenyataan yang penulis temukan di lapangan masih banyak terdapat atlet putra di sekolah ekstrakurikuler bola voli SMA 7 kota tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021, Dalam melakukan lompatan/ masih belum maksimal. dengan penerapan teknik latihan yang sama, dengan porsi latihan yang sama bahkan dengan selisih tinggi yang tidak jauh berbeda, akan tetapi dalam hasil *jumping*/loncat dalam melakukan suatu teknik dalam permainan bola voli berbeda-beda. Oleh karena itu sebagai seorang guru olahraga atau pelatih bola voli di tuntut agar dapat memberikan cara atau metode latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli sehingga hasil *jumping*/loncat dapat maksimal. Sebab dengan cara penyampaian yang tepat akan memudahkan atlet untuk menguasai teknik dengan baik, dan dapat menimbulkan rasa percaya diri juga dapat meningkatkan semangat atlet dalam berlatih. Atlet siswa pada ekstrakurikuler SMA 7 kota tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021 tersebut, pada umumnya merupakan pemain yang sudah menguasai teknik dasar bola voli, baik itu teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, *servis* bawah, *servis* atas, *jumping servis*, maupun teknik *blocking*/membendung, Maka dari itu, perlu diterapkannya bentuk-bentuk latihan pliometrik agar atlet bisa melakukan lompatan dengan sangat baik dan maksimal. dengan melakukan metode bentuk-bentuk latihan pliometrik *Hurdle Hops*, *Knee-Tuck Jump*, dan *single leg jump* dalam 12-15 kali repetisi sebanyak tiga set. Alasan kenapa penulis menerapkan tiga jenis bentuk latihan pliometrik, karena ketiga gerakan yaitu *Hurdle Hops*, *Knee-Tuck Jump*, dan *single leg jump* di lihat dalam karakteristik gerakan sesuai dengan gerakan teknik dasar permainan bola voli pada umumnya, serta menurut hasil dari pengamatan penulis di lapangan maupun analisa gerakan bisa membuat perubahan yang signifikan terhadap *power* otot tungkai. Maka pelatihan *power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui program pelatihan yang dirancang secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitif*) dalam jangka waktu (durasi) lamanya latihan, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah bentuk-bentuk latihan pliometrik dapat berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet siswa ekstrakurikuler bola voli SMA 7 kota tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021?”

1.3. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran di bawah ini penulis pengertian dari istilah-istilah yang di pergunakan sebagai judul penulisan ini.

1.3.1. Pengaruh menurut kamus besar Bahasa Indonesia (pusat Bahasa, 2008) artinya sama dengan akibat hasil yang di peroleh (hlm.664). jadi pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat atau hasil latihan yang di peroleh dari metode bentuk-bentuk latihan pliometrik terhadap otot tungkai pada permainan bola voli.

1.3.2. Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari-kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan metode bentuk-bentuk latihan pliometrik terhadap otot tungkai pada permainan bola voli.

1.3.3. Pliometrik adalah salah satu metode untuk mengembangkan *eksplorisif power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985: hlm.1). Istilah *plyometric* yang diterapkan untuk latihan berasal dari Eropa yang dikenal pertama kali sebagai latihan loncat (Donald A Chu, 1992: 1). Yang dimaksud pliometrik dalam penelitian ini adalah bentuk-bentuk macam gerak pliometrik pada otot tungkai yaitu *Hurdle Hops, Knee-Tuck Jump, dan single leg jump*.

1.3.4. Power Otot Tungkai Menurut Irawadi (dalam siti, 2018) mengungkapkan bahwa “*power* merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan” (hlm.7). Dan otot tungkai yang dimaksud

dalam penelitian ini adalah anggota tubuh bagian bawah yang terdiri dari otot betis dan paha sebagai penopang maupun titik tumpu untuk melakukan bentuk-bentuk latihan pliometrik.

1.3.5. Permainan bola voli dalam penelitian ini adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain. Prinsip bermain bola voli ialah memukul bola sebanyak-banyaknya tiga kali dalam lapangan sendiri dan mengusahkan bola melewati net masuk ke petak lawan.

1.4. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh bentuk-bentuk latihan pliometrik terhadap power otot tungkai pada atlet siswa ekstrakurikuler bola voli SMA 7 Kota tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021”.

1.5. Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan dapat bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini, penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini di harapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khasanah ilmu keolahragaan, khususnya teori kepelatihan atau teori permainan bola voli.