

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang Masalah**

Olahraga sebagai aktivitas fisik atau jasmani dapat memberikan kepuasan kepada pelakunya sebagai kebutuhan individu. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk pendidikan olahraga dan kesehatan olahraga, rekreasi, dan prestasi bahkan sebagai suatu kebudayaan. Pendidikan olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan *holistik* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga telah diakui sebagai salah satu kegiatan yang meningkatkan kebugaran jasmani khususnya bagi siswa, yang mempunyai efek merangsang pertumbuhan dan perkembangan, merupakan saluran kelebihan energi 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. Dalam permainan bola besar terdapat beberapa cabang olahraga diantaranya sepak bola, bola voli, bola basket dan lain-lain. Salah satunya permainan cabang olahraga bola voli merupakan suatu cabang olahraga salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. Permainan bola voli sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang tua, laki-laki dan perempuan, serta masyarakat kota hingga desa sangat gemar bermain bola voli. Pada kenyataannya, olahraga bola voli menjadi salah satu olahraga yang dimainkan oleh masyarakat di waktu luang setelah melakukan rutinitas kegiatan sehari-hari. Di kalangan masyarakat Indonesia, permainan bola voli tidak hanya untuk sarana rekreasi maupun mengisi waktu luang saja akan tetap juga berkembang kearah kompetisi dan prestasi. Menurut Munasifah (2009) mengatakan bahwa “Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, dengan masing-masing terdiri atas

enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bolat tiga kali pukulan” (hlm. 3). Teknik dasar bermain bola voli yang harus dikuasai yaitu *Servis, Passing, Smash, Blocking*. Berdasarkan pengamatan di lapangan teknik dasar untuk menyerang pertahanan lawan terutama *block* dari lawan adalah *smash*, dalam hal ini *Smash* merupakan sebuah pola penyerangan yang ada didalam bola voli dan salah satu cara mendapatkan point dengan cepat. Menurut Beutelslahl dalam (Muklis 2015) “menyatakan, suatu cara yang mudah untuk memenangkan angka dalam permainan bola voli adalah menggunakan *smash*” (hlm. 3).

Dalam penelitian kali ini terfokus pada suatu teknik dalam permainan bola voli yaitu *smash*, *smash* merupakan teknik serangan bola dengan tujuan untuk mendapatkan poin. Dalam permainan bola voli bukan hanya kemampuan *smash* yang dibutuhkan tapi juga ketepatan dalam melakukan *smash*. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, seperti kemampuan melompat dan daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *smash*. Kemampuan *smash* dengan memberikan perubahan peningkatan lompatan yang dapat dilakukan dengan banyak cara diantaranya dengan latihan *plyometric double leg box jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Menurut Chu (1998) Menjelaskan *Plyometric* adalah teknik pelatihan yang digunakan atlit untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak. Redcliffe dan Farentino (1985) menyatakan bahwa pelatihan *plyometric* adalah “jenis pelatihan yang mengembangkan kemampuan otot untuk menghasilkan daya ledak” (hlm. 2). Penelitian yang dilakukan oleh Mufidatul Hasanah (2013) bahwa “latihan *box jump* dapat meningkatkan kemampuan *vertical Jump*” (hlm. 3). Menurut Chu (1992) “Latihan *jump to box* adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama” (hlm. 29).

Latihan *plyometric double leg box jump* termasuk dalam *box drills*. Dalam latihan pliometrik *box drills* terdapat beberapa latihan lagi yang dimana keseluruhan latihan dalam *box drills* menggunakan sebuah kotak yang dinamakan *plyo box* dengan menggunakan satu atau kedua tungkai untuk melakukan latihan ini. Ketinggian *plyo box* yang digunakan sekitar 6 – 42 inch atau 15 - 107 cm.

Ketinggian *plyo box* bergantung pada ukuran atlet, permukaan, arahan dan tujuan program yang diberikan. Latihan *box drills* juga terdapat beberapa macam latihan yaitu: *single-leg push-off*, *alternate-leg push-off*, *lateral push-off*, *side-to-side pushoff*, *squat box jump*, *lateral box jump*, *jump from box*, dan *jump to box*. (Baechle, 2008: 25).

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan, ternyata terdapat kelemahan dan kekurangan pada peserta bola voli di Madrasah Aliyah Swasta Al-Hidayah Satron pada kemampuan *power* otot tungkai yang sangat rendah, karena salah satu aspek yang menunjang keberhasilan untuk mencapai sebuah pukulan yang maksimal sehingga pukulan dapat di arahkan ke sasaran lapangan lawan yang terarah, maka teknik dasar *smash* bola voli dibutuhkan kemampuan *power* otot tungkai yang kuat sehingga mempengaruhi loncatan yang tinggi. Disisi lain pada saat melakukan pengamatan di Madrasah Aliyah Swasta Al-Hidayah Satron, tidak adanya jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan saat melakukan *smash* pada permainan bola voli. Sehingga tidak dapat dipungkiri, bahwa untuk meningkatkan kemampuan *smash* memerlukan sebuah latihan *plyometric double leg box jump* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

Selanjutnya, faktor-faktor penentu dan penunjang keberhasilan *smash* tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan. Mengingat pentingnya peranan latihan didalam meningkatkan prestasi, berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk menulis judul “Pengaruh Latihan *Plyometric Double Leg Box Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Implikasinya Pada Hasil *Smash* Bola Voli Madrasah Aliyah Swasta Al-Hidayah Satron”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah tersebut di atas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah latihan *plyometric double leg box jump* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dan implikasinya pada hasil *smash* bola voli Madrasah Aliyah Swasta Al-Hidayah Satron?”

### 1.3 Definisi Oprasional

Agar tidak terjadi kesalahan penafsiran terhadap permasalahan penelitian ini berikut ini, penulis kemukakan makna yang terkandung dalam judul penelitian sebagai berikut.

- 1) Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) “pengaruh adalah Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang benda) yang ikut membentuk watak, Kepercayaan, atau perbuatan seseorang” (hlm. 104). Pengaruh dalam penelitian ini adalah dampak yang ditimbulkan Terhadap Peningkatan *Smash* Bola Voli Madrasah Aliyah Swasta Al-Hidayah Satron.
- 2) Menurut Sankarmani, et al (2012) “*Plyometric* adalah pelatihan teknik yang digunakan oleh atlet di semua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak” (hlm. 172-180). Menurut Chu (1996) “*plyometric* secara sederhana terdiri dari melompat, *skipping*, melompat dan kegiatan melempar yang dirancang untuk membuat lebih cepat” (hlm. 6). Ciri khas dari latihan *plyometric* adalah adanya peregangan pendahuluan (*pre-streehing*) dan tegangan awal (*pre-tension*) pada saat melakukan kerja. Latihan ini dikerjakan dengan cepat, kuat *eksplosif* dan *reaktif*. Tipe latihan yang melibatkan unsur-unsur tersebut di atas, merupakan tipe dari kemampuan daya ledak. Latihan *plyometric* merupakan salah satu metode latihan yang sangat baik untuk meningkatkan *eksplosif*. Latihan *plyometric double leg jump* yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan implikasinya pada hasil *smash* pada Ekstrakurikuler Bola Voli Madrasah Aliyah Swasta Al-Hidayah Satron.
- 3) Menurut Harsono (2017) mengatakan bahwa “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm, 40). Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses latihan *plyometric double leg box jump* yang dilakukan pada peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Madrasah Aliyah Swasta Al-Hidayah Satron.
- 4) Menurut Munasifah (2009) mengemukakan, bahwa permainan bola voli adalah “permainan yang dilakukan oleh dua regu, dengan masing-masing

terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan” (hlm, 3). Terdapat suatu teknik *smash* dalam permainan bola voli yang sangat lemah, atau kurang baik pada saat praktik, sehingga tidak sesuai target yang diharapkan.

- 5) *Smash* normal merupakan suatu bentuk pukulan *smash* yang mempunyai ciri khusus yaitu, lambungan bola dengan tinggi kurang lebih satu meter dari atas permukaan net. Sunardi dan Deddy Whinata (2015) menyatakan, bahwa “*smash* adalah pukulan utama dalam menyerang untuk mencapai kemenangan” (hlm. 40). Saat pelaksanaan *smash*, kombinasi gerakan harus kompleks sehingga saat melakukan serangan dalam permainan bola voli, sangat mudah untuk menghasilkan poin atau angka.
- 6) Menurut Chu, (1992) “Latihan *jump to box* adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (hlm. 29)”. *Double leg box jump* adalah latihan yang dilakukan dengan cara melakukan ancang-ancang dengan jarak 1,5 meter kemudian melompat ke atas bangku atau *box*, dengan ketinggian *box* 6 - 42 inch atau 15 – 107 cm dan bentuk gerakan ini adalah bentuk gerakan yang dimulai dari tungkai sampai tubuh bagian atas. Latihan ini merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan unsur fisik yaitu *power* otot tungkai.
- 7) Menurut Bafirman, (2008) “Dalam kegiatan berolahraga *power* merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena *power* otot tungkai akan menentukan seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya” (hlm. 82). *Power* atau daya ledak merupakan suatu komponen *biometrik* dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa tinggi lompatan yang dihasilkan saat orang melakukan lompatan, seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang penulis hendak capai dalam penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric double leg box jump* terhadap *power* otot tungkai dan implikasinya pada hasil *smash* bola voli Madrasah Aliyah Swasta Al-Hidayah Satron”.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

##### 1) Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada khususnya teori dan praktek teknik *smash* dalam cabang olahraga bola voli.

##### 2) Secara Peraktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru olahraga dan para pelatih tentang pengaruh latihan *plyometric double leg box jump* terhadap *power* otot tungkai dan implikasinya pada hasil *smash* olahraga bola voli, sehingga guru dan pelatih dapat memilih dan menentukan bentuk latihan yang tepat dalam upaya meningkatkan hasil *smash* olahraga bola voli.