

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga perlu ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan pelatih, penyediaan sarana dan prasarana olah-raga, pembinaan sistem latihan yang efektif termasuk pengembangan organisasi keolahragaan dan wadah-wadah pembinaan lainnya. Berdasarkan penegasan tersebut memberikan kejelasan tentang pentingnya peranan olahraga ditengah-tengah masyarakat demikian pula di sekolah-sekolah sebagai alat pendidikan, dengan menitikberatkan pada sekolah-sekolah tentang masalah-masalah pembinaan olahraga pendidikan memang tepat. Sebab sekolah adalah tempat anak didik dibina agar dapat berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang berkualitas. Namun untuk peningkatan prestasi olahraga tidak cukup kalau hanya mengandalkan waktu pelajaran yang ada di sekolah. Oleh karena itu harus ditempuh suatu kebijakan dari sekolah dengan menambah atau memasukkan olahraga sebagai kegiatan ekstrakurikuler, dengan pembinaan menuju pada pencapaian prestasi.

Pembinaan cabang olahraga bola voli menuju arah peningkatan prestasi khususnya bagi tahap pembinaan lanjutan adalah penyajian latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan khusus atau tehnik khusus pada permainan bola voli. Kemampuan khusus atau tehnik khusus pada permainan yang dimaksud adalah tidak lain cara bermain bola voli. Bagaimana permainan dimulai, setelah permainan dimulai apa yang harus dilakukan. Setelah bola dikuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan sehingga serangan itu mendapat

hasil yakni nilai atau point buat regunya. Bila bola dikuasai lawan apa yang harus diusahakan agar lawan tidak mendapat point atau angka. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka bagi tingkat pembinaan adalah peningkatan teknik khusus bola voli. Salah satu teknik khusus bola voli adalah smash atau serangan. Smash merupakan gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan. Kegagalan untuk melakukan smash kearah lawan akan memberi kesempatan bagi pihak lawan untuk melakukan serangan balasan. Oleh sebab itu atlet harus mahir melakukan smash. Karena pentingnya smash dalam permainan bola voli, maka perlu dilakukan berbagai usaha untuk menguasai teknik smash dengan baik. Usaha-usaha tersebut antara lain adalah menggunakan metode latihan yang tepat maupun mengembangkan unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut. Unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan teknik smash adalah unsur-unsur fisik yang meliputi unsur kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan. Untuk mengembangkan unsur fisik tersebut adalah melalui latihan fisik. Istilah latihan fisik mengacu pada program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif yang tujuannya untuk mengembangkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh agar dengan kondisi fisik tersebut prestasi atlet semakin meningkat. Bentuk latihan fisik beranekaragam, diantaranya latihan pliometrik. Bentuk latihan pliometrik bertujuan untuk mencapai kemampuan fisik daya ledak. (Sahabiddin, <http://dinudhin.blogspot.com/2012/10/teknik-smash-bolavoli.html>, 2012).

Keberhasilan dalam melakukan smash dipengaruhi oleh unsur daya ledak, dalam hal ini pemain dapat melakukan lompatan dengan kuat jika didukung

dengan daya ledak yang baik. Karenanya pukulan smash membutuhkan kekuatan dan kecepatan terutama pada saat melakukan lompatan di atas net sehingga memungkinkan menghasilkan pukulan smash yang maksimal. (Arum Yuli Ambarkati, <http://olah-raga-indonesia.blogspot.com/2012/05/kemampuan-smash-terhadap-permainan-bola.html>, 2012).

Sesuai dengan hasil observasi yang telah saya laksanakan terhadap siswa putra SMP Negeri 1 Tapa banyak menemui kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan kesalahan yang sering dilakukan adalah pada saat melakukan smash, Salah satu komponen penting dalam permainan Bola voli yang diperlukan para atlet untuk menunjang prestasinya adalah *power* yang dibutuhkan pada saat melakukan *jumping smash*.

Pelatihan daya ledak yang sekarang ini dikembangkan adalah metode pelatihan plyometrik. Chu dalam Made Danu Budhiarta, (2010:19) menyatakan bahwa pelatihan plyometrik adalah pelatihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Daya ledak merupakan unsur fisik yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Radcliffe dan Farentinos dalam Domi Putra, (2010) menyatakan bahwa daya ledak adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga. Latihan pliometrik memiliki bermacam bentuk-bentuk latihan diantaranya adalah latihan box jump dan knee tuck jump. Bentuk latihan yang ada pada latihan pliometrik mengarahkan pada pencapaian kemampuan tungkai untuk dapat melompat ke arah vertikal di saat melakukan smash.

Melihat pentingnya latihan pliometrik box jump dan knee tuck jump pada permainan bola voli untuk meningkatkan lompatan smash, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Box Jump Dan knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra SMP Negeri 1 Tapa”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan pada permainan bola voli putra SMP Negeri 1 Tapa, sebagai berikut: Apakah latihan pliometrik box jump dan knee tuck jump dapat berpengaruh terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa? Bagaimana pengaruh latihan pliometrik box jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa? Adakah korelasi latihan pliometrik box jump dan knee tuck jump dengan peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa?

1.3 Rumusan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang masalah penelitian maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu: Apakah latihan pliometrik box jump dapat mempengaruhi peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa? Apakah latihan pliometrik knee tuck jump dapat mempengaruhi peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa? Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik box jump dan knee

tuck jump terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa?

1.4 Tujuan Penelitian

Dalam segala bentuk kegiatan, tujuan merupakan dasar pemikiran yang paling utama. Tanpa adanya tujuan suatu kegiatan tidak akan berjalan dengan lancar. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik box jump terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa, Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik knee tuck jump terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa, Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik box jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut di atas maka penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga di dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, khususnya pada cabang olahraga bola voli, hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga terutama pada cabang olahraga bola voli.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan/tambahan informasi dan pedoman bagi guru olahraga maupun pelatih agar dapat meningkatkan prestasi olahraga yang dalam hal ini khususnya pada cabang olahraga bola voli, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bola voli.