

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Olahraga merupakan salah satu bagian terpenting dari aktivitas fisik manusia yang berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terencana akan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Jadi olahraga berperan penting dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya. Dengan demikian, setiap warga negara Indonesia diharapkan menjaga kuat, sehat dan tangguh dalam membangun bangsa dan negara menuju masyarakat yang makmur dan berkeadilan.

Berdasarkan penegasan tersebut memberikan kejelasan tentang pentingnya peranan olahraga ditengah-tengah masyarakat demikian pula di sekolah-sekolah sebagai alat pendidikan, dengan menitik beratkan 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.

Selanjutnya untuk meningkatkan prestasi olahraga seorang atlet, kondisi fisik merupakan salah satu prasyaratnya, bahkan merupakan landasan awal olahraga prestasi. Karena kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak terpisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Hal ini berarti setiap peningkatan kondisi fisik harus

mengembangkan komponen tersebut. Namun harus tetap mengacu pada skala prioritas, komponen mana yang perlu mendapat porsi latihan yang lebih di banding komponen tersebut. Salah satu komponen fisik yang perlu mendapatkan perhatian adalah stamina serta keterampilan yang dimiliki.

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.

Bola voli merupakan salah satu aktivitas jasmani atau pelatihan fisik yang bertitik berat pada gerakan-gerakan alamiah seperti melakukan *smash* dan masih banyak gerakan yang dilakukan. Oleh karenanya kita perlu menyesuaikan cara mengajar yang baik bagi para pemula. Kualitas permainan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang permainan bola voli. Salah satu faktor penunjang bisa bermain baik adalah menguasai teknik dasar, di antaranya *Passing, Service, blok, smash*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka bagi tingkat pembinaan adalah peningkatan tehnik khusus bola voli. Salah satu tehnik khusus bola voli adalah *smash* atau serangan. *Smash* merupakan gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan. Kegagalan untuk mensmash bola 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 tehnik *smash* dengan baik.

Beranjak dari itu dan berdasarkan survey yang selama ini dilakukan oleh peneliti bahwa siswa SMP Negeri 10 Gorontalo sangat menyukai permainan bola voli, hal ini terbukti pada jam istirahat dipergunakan untuk bermain bola voli. Namun permasalahan utama yang ditemui dalam pembelajaran permainan bola voli di SMP Negeri 10 Gorontalo, adalah keterampilan teknik *Smash* yang kurang baik. Setelah dilakukan wawancara dengan beberapa siswa diperoleh informasi bahwa anak-anak banyak mengeluh rendahnya tinggi lompatan dan butuh latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

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 dan latihan yang diberikan latihan *plyometrik*.

Bentuk latihan *plyometrik* bertujuan untuk mencapai kemampuan fisik daya ledak. Arah pada penelitian untuk latihan *plyometrik* adalah daya ledak tungkai. Bentuk latihan yang ada pada latihan *plyometrik* mengarahkan pada pencapaian kemampuan tungkai untuk dapat melompat ke arah vertikal di saat melakukan *smash*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis melakukan suatu penelitian tentang “*Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Smash Dalam Cabang Olahraga Bola voli Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Gorontalo.*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat di identifikasikan beberapa masalah, yaitu : (a) Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan melakukan *smash* pada cabang olahraga bola voli, (b) Bagaimana pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam cabang olahraga bola voli, (c) Adakah kolerasi latihan *plyometrik* dengan *smash* pada cabang olahraga bola voli.

1.3 Batasan Masalah

Sehubungan dengan pokok pikiran pada identifikasi masalah yang ada, maka yang menjadi masalah adalah apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam cabang olahraga bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Gorontalo.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam cabang olahraga bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Gorontalo?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam cabang olahraga bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Gorontalo?

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut diatas, maka penelitian ini memiliki manfaat baik secara *teoretis* maupun *praktis*.

1. Manfaat *teoretis*

- a) Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga didalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan pengembangan konsep olahraga, khususnya pada kemampuan melakukan *smash*.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan latihan *plyometrik*.

2. Manfaat *Praktis*

- a) Hasil penelitian diharapkan sebagai hasil masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *plyometrik*.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan atau tambahan informasi dan pedoman bagi guru olahraga maupun pelatih agar dapat meningkatkan prestasi olahraga yang dalam hal ini khususnya pada latihan *plyometrik*.
- c) Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlit dalam meningkatkan prestasi kemampuan melakukan *smash* khususnya untuk latihan *plyometrik*.