

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memasyarakat karena bentuk permainannya yang tidak terlalu sulit dan dapat dimainkan dimana saja baik di lapangan terbuka maupun tertutup. Peralatan yang digunakan juga hanya sederhana yaitu cukup membutuhkan satu buah bola dan net. Hal ini yang membuat olahraga ini cepat diterima dimasyarakat karena tidak memandang status ekonomi, ras dll. Perkembangan olahraga ini semakin lama semakin pesat terutama di Indonesia. Namun, belum mampu memberikan prestasi yang mengagumkan jika mengikuti event-event di tingkat Internasional.

Berbagai upaya pemerintah dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga bola voli tersebut baik di tingkat nasional, daerah, kabupaten bahkan di tingkat kecamatan. Banyak juga kompetisi yang sering dibuat untuk menyemarakkan pesta demokrasi. Dari berbagai kompetisi yang sering dilakukan ternyata belum mampu memenuhi keinginan untuk mencapai prestasi yang gemilang. Salah satu upaya untuk memperoleh solusi ini yaitu memperbaiki cara atau manajemen kepelatihan. Bagaimana cara melatih dan bentuk latihan apa yang cocok sehingga tidak menimbulkan kebosanan terhadap yang dilatih.

Peningkatan keterampilan bermain bola voli para siswa di suatu sekolah sudah merupakan suatu keharusan setelah melihat tuntutan yang sangat besar dari masyarakat. Maka dari itu guru sebagai akademis atau penyelenggara pendidikan

sekaligus sebagai motivator dalam proses pendidikan, dan mempunyai peran penting dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Cabang olahraga bola voli termasuk cabang olahraga yang banyak dipertandingkan melalui pertandingan antar sekolah, dan berdasarkan pengamatan langsung di lapangan bahwa pada dasarnya siswa SMA masih belum mahir dalam hal penguasaan berbagai macam tehnik dasar permainan ini secara baik dan benar. Hal ini dikarenakan pembinaan minat dan bakat pada cabang olahraga ini masih belum optimal dibanding dengan cabang olahraga yang lain.

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan pendidikan kesehatan adalah SMA Negeri 2 Kwandang. Akan tetapi dalam hal pelaksanaannya masih banyak kendala yang ditemui oleh guru, seperti halnya kekurangan bahan belajar, media pembelajaran atau bahkan menyangkut fasilitas olahraga, dimana kendala tersebut benar-benar menjadi penghambat utama berlangsungnya proses pembelajaran, sehingga tujuan yang ingin diraih melalui proses pembelajaran tersebut sangat sulit untuk dicapai. Hal ini tentu berpengaruh pada kemampuan siswa dalam hal pengembangan bakat.

Seperti yang terjadi pada tim bola voli putra SMA Negeri 2 Kota Kwandang, penulis melihat bahwa kurangnya kemampuan siswa dalam hal penguasaan salah satu tehnik dasar yaitu lemahnya kekuatan *power* otot tungkai sehingganya tidak tercapainya hal yg di inginkan yaitu peningkatan siswa dalam melakukan permainan bola voli yang *efektif* Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian dengan

formulasi judul “*Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 2 Kwandang*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka penulis mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut: Prestasi olahraga khususnya dalam permainan bola voli di SMA Negeri 2 Kwandang masih perlu mendapat perhatian. Apakah Latihan *Plyometric* dapat meningkatkan *power* tungkai dalam permainan bola voli?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan Bola Voli di SMA Negeri 2 Kwandang?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 2 Kwandang.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam disiplin ilmu olahraga sebagai upaya guna mengembangkan dan meningkatkan kemampuan siswa dan pelatih sekaligus guru di sekolah untuk mencapai prestasi olahraga terutama dalam cabang

Bola voli. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat praktis

Dapat menambah pengalaman bagi peneliti dalam merancang program latihan sederhana dan memberikan pelatihan kepada siswa/atlit. Siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini juga mendapat pengalaman serta tambahan ilmu pengetahuan tentang latihan pliometrik sehingga mereka dapat melakukan latihan sendiri.