

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang paling digemari oleh masyarakat hingga ke pelosok desa. Salah satu keuntungan dari permainan tersebut adalah tanpa memandang derajat atau status ekonomi peminatnya, hal ini disebabkan oleh sarana dan prasarana yang digunakan sangat sederhana, hanya dengan sebuah bola, lapangan atau tempat yang datar, dan sebuah jaring atau net sebagai pembatas. Permainan ini juga sering digunakan sebagai olahraga rekreasi/refreshing dan iseng sekedar untuk berolahraga.

Untuk itu, tak bisa dipungkiri bahwa induk organisasi Bola Voli International ini kini beranggotakan 140 negara hal ini diungkapkan oleh ahmadi (2007:1). Tidak hanya di masyarakat saja, namun di sekolah pun tidak sedikit siswa yang meminati olahraga tersebut. Sehingga hampir disetiap tahunnya pada kegiatan miting kelas olahraga bola voli sering dimasukkan dalam schedule kegiatan dari pertandingan antar kelas bahkan sampai pada eksebisi antara guru dan kelas yang menjadi pemenang. Para pemainnya pun tidak dipilih sesuai dengan kriteria pemain yaitu memiliki kondisi fisik atau tinggi badan yang ideal seperti atlit bola voli. siapa saja siswa yang ingin ikut dalam permainan ini diikutkan.

Sedikit rangkaian cerita peristiwa diatas merupakan hasil pengamatan penulis selama melaksanakan kegiatan Praktek Pengaman Lapangan di sekolah SMA Negeri I Tibawa diawal tahun 2013 kemarin. Banyaknya peminat olahraga ini mendorong penulis untuk meneliti tentang olahraga Bola Voli. Sesuai

pengamatan ternyata siswa/pemain tersebut mengalami kesulitan saat meyebrangkan bola, hal ini diakibatkan oleh faktor fisik, penguasaan teknik dasar yang mungkin masih kurang diakibatkan oleh tidak adanya latihan terfokus pada olahraga tersebut.

Komponen kondisi fisik tak bisa diabaikan jika hendak meningkatkan kemampuan dalam bermain voli. Komponen tersebut yakni : kekuatan, daya tahan, kelincahan, power, ketepatan, keseimbangan, dll. Selain komponen fisik diatas ada juga yang dinamakan komponen biomotor yang merupakan factor pendukung yang tak kalah pentingnya, yaitu postur tubuh. Dengan memiliki postur tubuh yang tinggi dan proporsional maka kesulitan dalam menyebrangkan bola dan mematahkan pertahanan lawan semakin kecil, apalagi jika di dukung oleh lompatan/*jumping* yang tinggi. Jadi, salah satu masalah yang dimiliki siswa SMA Negeri I Tibawa ini yaitu lompatan yang kurang baik dan *smash* yang kurang tepat mengakibatkan bola sering menyangkut net. Karena penulis melihat, walaupun postur kurang baik setidaknya pemain tersebut memiliki lompatan yang tinggi karena percuma jika memiliki postur tubuh tinggi namun lompatannya rendah.

Lompatan/*jumping* dipengaruhi oleh kemampuan otot tungkai saat melakukan tolakan dan untuk melatih otot tersebut harus dilakukan latihan secara teratur dan terarah dengan baik. Jenis latihan saat ini yang favorit dilakukan oleh pelatih adalah latihan plyometrik. Latihan tersebut sangat efektif digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot. Chu menyatakan bahwa “pelatihan plyometrik adalah pelatihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal

dalam waktu yang sesingkat mungkin. Metode pelatihan plyometrik ini sangat efektif untuk meningkatkan daya ledak” (dalam Budhiarta,2012:19).

Beranjak dari pengalaman penulis saat melakukan PPL II di sekolah SMA Negeri I Tibawa ketika membawa peserta Olimpiade Olahraga Siswa Nasional di tingkat Kabupaten dalam cabang olahraga Bola Voli, kemampuan bermain mereka sudah agak bagus namun masih jauh dari kesempurnaan, terutama kemampuan melakukan *smash*. Beberapa point didapatkan oleh lawan hanya karena kesalahan sendiri yaitu ketika pemain memukul bola namun sering menyangkut net. Dalam memukul atau menyerang harus ditunjang dengan lompatan yang tinggi agar bola mudah diarahkan dan jalannya bola lebih menukik dan cepat agar lawan sulit untuk mengembalikannya. Untuk mendapatkan lompatan yang tinggi diperlukan kekuatan otot tungkai. Jadi, bentuk latihan yang harus diambil yaitu latihan yang mengarah pada pembentukan otot tungkai.

Penulis lebih memilih latihan *plyometrik* untuk membentuk *power* otot tungkai pemain dalam meningkatkan lompatan karena latihan ini merupakan latihan yang sering digunakan pelatih dimasa sekarang. Disamping itu, bentuk latihannya juga mudah dilakukan dan tidak perlu menggunakan alat yang mungkin sulit untuk didapat. Dengan melihat banyaknya tangga di sekolah penulis berinisiatif untuk memanfaatkan tangga sebagai tempat latihan guna meningkatkan lompatan siswa/pemain yang berminat dalam olahraga Bola Voli. Jenis latihan plyometrik yang menggunakan tangga sebagai media utama adalah *Stadium Hops*. *Stadium Hops* merupakan latihan multiple Hops dan Jumps yang sudah di variasi. Cara melakukannya yaitu dimulai dengan berdiri pada dua kaki

selebar bahu, kemudian melakukan lompatan kedepan dengan kaki di tekuk dan mendarat pada dua kaki, badan harus tetap pada garis lurus (Adiguna:2013). Dalam latihan ini akan terbentuk otot-otot yang berperan penting dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti *quadriceps* dan *gastrocnemeus* sehingga lompatan yang di inginkan dapat tercapai.

Setelah itu, untuk mematikan bola kedaerah lawan teknik penyerangan dengan melakukan *smash* pun harus dapat terarah dengan baik agar lawan sulit dalam mengembalikan bola. Olehnya perlu dilakukan latihan ketepatan dalam melakukan smash pada olahraga tersebut. Ketepatan menurut Refiater adalah kemampuan seseorang untuk menguasai gerakan yang terkontrol terhadap suatu sasaran (menembak atau menusuk) (2012:667). Beranjak dari penejelasan dan permasalahan diatas maka perlu adanya pembuktian secara ilmiah dalam sebuah penelitian. Untuk itu penulis mengangkat sebuah judul tentang “ *Pengaruh Latihan Stadium Hops terhadap Power Tungkai dan Ketepatan Smash pada Siswa SMA Negeri I Tibawa dalam Olahraga Bola Voli*”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian diatas dapat di identifikasi masalah sebagai berikut : otot tungkai yang tidak kuat menyebabkan lompatan yang tidak efektif, tidak adanya latihan menyebabkan penguasaan teknik dan kemampuan siswa/pemain dalam olahraga Bola Voli kurang baik, apakah Latihan Pliometrik *Stadium Hops* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain Bola Voli?

### 1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “ Apakah terdapat pengaruh latihan *Stadium Hops* terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Ketepatan *Smash* pada siswa SMA Negeri I Tibawa dalam Olahraga Bola Voli?

### 1.4 TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk :

- Meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain Bola Voli.
- Menambah pengalaman latihan terutama dalam hal peningkatan penguasaan teknik dasar dan kemampuan *jumping*.

### 1.5 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian ini adalah :

#### 1.5.1 Teoretis

Menambah wawasan/pengetahuan dalam pemberian latihan untuk meningkatkan kemampuan bermain voli, serta menjadi sumber inspiratif bagi pelatih dan pemain untuk memperbanyak variasi latihan Pliometrik sebagaimana latihan ini adalah latihan favorit di era sekarang yang sering digunakan untuk melatih daya ledak bagi setiap cabang olahraga.

#### 1.5.2 Praktis

Melalui latihan yang teratur dan terarah yang dijalankan sesuai dengan anjuran teori dan petunjuk – petunjuk latihan yang dimiliki oleh guru atau pelatih semoga kemampuan siswa dapat meningkat sebagaimana yang diharapkan.