

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dan terdiri dari masing-masing 6 orang disetiap regunya. Jenis permainan ini sangat populer disemua lapisan masyarakat baik yang kaya, miskin dan lain sebagainya, hal ini dikarenakan oleh bentuk permainan dan peralatan yang dimainkan sangat sederhana karena hanya membutuhkan satu buah net, sebuah bola dan lapangan datar. Dapat pula dimainkan didalam maupun diluar ruangan. Inilah yang membuat olahraga tersebut dengan mudah diterima dan diminati oleh setiap kalangan, bahkan sampai pada anak sekolahan.

Melihat jumlah peminat dikalangan usia remaja saat ini yang tidak sedikit, pemerintah juga sering mengadakan ivent-ivent yang cukup bergengsi untuk menggali potensi dalam diri mereka dan sebagai upaya untuk pendidikan disiplin, mental, emosional, dll. Dimana pada usia inilah aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, afektif, dan psikomotor mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Sehingga nilai-nilai pendidikan harus ditanamkan dengan baik terutama pada saat menghadapi sebuah kompetisi.

Dari berbagai macam ivent baik ditingkat kabupaten, daerah, Nasional bahkan tingkat International prestasi yang disumbangkan oleh anak-anak bangsa ini masih sangat minim terutama dalam cabang olahraga bola voli. Untuk itu perlu dilakukan lebih banyak lagi kajian atau penelitian sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga tersebut.

Sesuai dengan hasil observasi penulis dalam melaksanakan praktek pengalaman lapangan disekolah SMA Negeri I Tapa banyak peminat dalam olahraga bola voli. Namun, banyaknya peminat belum mampu membuahkan sebuah prestasi gemilang hingga ke tingkat daerah bahkan nasional. Penulis melihat salah satu penyebab adalah kurangnya latihan yang terfokus dan terencana dengan baik. Dan juga, walaupun penguasaan teknik dasar sudah baik jika tidak didukung oleh faktor kondisi fisik lainnya akan sia-sia belaka. Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bola voli diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, *power*, kelincahan, dll.

Diantara unsur kondisi fisik tersebut penulis melihat bahwa yang sangat kurang dimiliki oleh adik-adik siswa ini adalah daya ledak atau *power* otot tungkainya yang masih sangat kurang. Terlihat jelas ketika mereka melakukan *jump smash* bola yang dipukul masih bisa dibendung oleh lawan terkadang pula bola sering menyangkut net. Hal ini sangat erat kaitannya dengan *power* tungkai. Karena tingginya lompatan itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan daya ledak otot tungkai itu sendiri. Oleh sebab itu, perlu dilakukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan mereka terutama pada saat melakukan *jump smash*.

Beberapa bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak/*power* adalah, *split squat jump*,, *zig zag drill*, *stadium hops*, *lateral cone hops*, dan bentuk latihan pliometrik lainnya. Diantara bentuk latihan itu penulis memilih bentuk latihan *zig zag drill*. Pliometrik merupakan metode latihan untuk mengembangkan daya ledak (Redclife dan Farentino,2002:8). Daya ledak yang nantinya akan terbentuk dapat menjadi

penunjang dalam melakukan lompatan atau *jumping* pada saat hendak melakukan *smash*. Latihan Pliometrik *zig zag drill* adalah latihan melompat kesamping dan kedepan diantara garis satu dengan satunya dengan jarak dua garis yang sejajar 24-42 inch dengan panjang 10 meter, melompat dengan satu kaki, menekankan pada tubuh yang bertumpu yang bertumpu dengan satu kaki (Dinata,2013:5).

Bentuk latihan ini serta pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan *smash* pada siswa SMA Negeri I Tapa masih perlu pengkajian yang lebih dalam lagi disertai dengan pedoman teori-teori sebelumnya dan praktik dilapangan. Olehnya, penulis mengangkat judul penelitian ini yaitu “Pengaruh latihan *zig zag drill* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *jump smash* pada permainan bola voli siswa kelas IX SMA Negeri I Tapa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut: Apakah yang menyebabkan belajar bola voli SMA Negeri I Tapa belum meningkat? Bagaimana latihan *zig zag drill* dapat meningkatkan kemampuan dalam permainan Bola Voli? Apakah pengaruh latihan *zig zag drill* terhadap kemampuan *jump smash* pada permainan bola voli siswa SMA Negeri I Tapa?

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *zig zag drill* terhadap kemampuan *jump smash* pada permainan bola voli siswa SMA Negeri I Tapa?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig zag drill* terhadap peningkatan *power* otot tungkai terutama pada saat melakukan *jump smash*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Di tinjau secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah bertambahnya pengetahuan dan wawasan bagi si peneliti maupun pembaca tentang latihan pliometrik khususnya latihan *zig zag drill* sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan atlet atau siswa yang dilatih guna memperoleh prestasi yang diinginkan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan pedoman sekaligus referensi dalam penelitian selanjutnya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya bola voli.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini yaitu menambah pengalaman dalam melatih siswa dan juga merancang program latihan yang sederhana dengan tujuan meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga bola voli melalui latihan *zig zag drill*. Selain itu, bagi siswa juga memiliki nilai tambah karena dengan latihan yang teratur kemampuannya dapat meningkat dan mendapatkan tambahan pengalaman sehingga bentuk latihan tersebut dapat dilatih dengan sendiri jika hendak meningkatkan kemampuannya.