

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang masalah**

Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik diatas jaring/net. Bola voli ditemukan pada tahun 1895 dan pada saat itu hanya masyarakat Holyoke Massachusetts ( Amerika Serikat ) yang mengenal permainan ini akan tetapi dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga yang berkembang cepat maka permainan ini sudah dikenal oleh masyarakat dunia khususnya masyarakat gorontalo ini dilihat dengan even atau pertandingan voli yang sering dilaksanakan di tingkat daerah, provinsi dan pertandingan-pertandingan lainnya. Permainan ini juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

Perkembangan bola voli tidak lepas dari peran serta sekolah mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan perguruan tinggi ikut serta dalam pengembangan permainan bola voli. Demikian pula dukungan dari klub – klub voli yang ada diseluruh Nusantara. Anak – anak, remaja, serta orang dewasa baik laki – laki maupun perempuan yang menyenangi permainan bola voli tidak akan melewatkan olahraga permainan ini hanya untuk mengisi waktu luang saja, tetapi mereka yang memiliki minat dan bakat dalam permainan voli dapat memfokuskan diri kepada ketrampilan yang lebih tinggi sebagai atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Adapun untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan voli diperlukan upaya dan usaha dalam

meningkatkan kualitas fisik, teknik, dan mental, upaya dalam meningkatkan teknik dasar seperti servis, passing, smash dan block dan juga diperlukan suatu strategi yang efisien dan efektif.

Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu bermain voli dengan baik. Salah satunya adalah smash, yang merupakan senjata utama untuk mematikan lawan. Untuk mampu melakukan smash yang mematikan diperlukan lompatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun power otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut (Nuril Ahmadi, 2007).

Lebih dicermati lagi pada kemampuan lompatan saat melakukan *smash*, pemain bola voli putra yang ada di SMA Negeri 1 Kabila masih kurang maksimal. Hal ini dibuktikan pada saat mereka bermain sebagian besar dari 12 orang yang bermain bola voli pada saat itu mempunyai kendala saat melakukan smash, tinggi lompatan kurang maksimal itu membuktikan bahwa unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai (power tungkai), kurang terlatih. Oleh karena itu dengan adanya salah satu kendala ini, maka keterampilan bermain pemain voli putra yang ada di SMA Negeri 1 Kabila menjadi tidak maksimal.

Daya ledak otot tungkai mempunyai peranan penting dalam permainan bola voli, Karena setiap teknik permainan bola voli harus mempunyai daya ledak otot tungkai yang kuat untuk pertahanan maupun penyerangan, misalnya dalam teknik smash, block, dan servis. Yang semuanya jelas-jelas membutuhkan Daya ledak otot tungkai yang kuat untuk menunjang meningkatkan kemampuan teknik tersebut. Peranan daya ledak otot tungkai pada teknik menyerang dapat kita lihat

pada teknik smash, teknik smash sendiri mempunyai berbagai variasi serangan, dan setiap gerakan smash diawali dengan loncatan, semakin loncatan tinggi maka akan semakin maksimal melakukan smash atau semakin mudah untuk mengarahkan bola ditempat yang kosong.

Melalului bentuk – bentuk latihan daya ledak otot tungkai akan dapat meningkatkan kemampuan smash, dan untuk membentuk daya ledak otot tungkai diperlukan adanya latihan. Dan latihan untuk membentuk daya ledak otot sangat banyak dan bervariasi , sehingga kita bisa memilih salah satu metode latihannya dengan bentuk latihan pliometrik.

Dalam latihan pliometrik terdapat banyak bentuk-bentuk gerakannya salah satunya adalah latihan depth jump dengan tujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dari uraian teori di atas, maka dapat ditegaskan bahwa melalui latihan pliometrik dengan bentuk latihan depth jump, maka daya ledak otot tungkai dapat meningkat dan menunjang keterampilan bermain mereka.

Dengan demikian pembuktian secara ilmiah perlu dilakukan melalui penelitian untuk membuktikan apakah benar jika latihan pliometrik dengan bentuk latihan depth jump diterapkan pada pemain bola voli putra yang ada di SMA Negeri 1 Kabila dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Atas dasar uraian latar belakang ini, maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih jauh tentang **“Pengaruh Latihan depth Jump Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Pemain Bola Voli Putra SMA Negeri 1 kabila”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Masih rendahnya kemampuan melompat pemain bola voli siswa kelas XI, Kurangnya kemampuan melakukan smash, Seberapa besar pengaruh latihan depth jump terhadap peningkatan ketepatan smash, Kurang diterapkannya latihan pliometrik dengan bentuk latihan depth jump pada pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Kabila, Terbatasnya waktu sehingga guru olahraga tidak dapat menerapkan latihan depth jump pada pemain bola voli.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat diajukan adalah apakah terdapat pengaruh latihan depth jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada pemain bola voli Putra SMA Negeri 1 Kabila?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan depth jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Kabila.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga voli tentang efektivitas latihan pliometrik dengan bentuk latihan depth jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai melalui tes ketepatan smash.

### 1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga bola voli untuk menggunakan latihan pliometrik dengan bentuk latihan depth jump dan bentuk latihan plometrik lainnya yang lebih spesifik untuk meningkatkan komponen fisik daya ledak sebagai penunjang keterampilan bermain bola voli.