

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini yang semakin pesat, dalam bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang cepat, yang lebih mencolok adalah adanya hubungan atau keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan yang lain sehingga suatu masalah menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait saling menunjang. (Mufidatul Hasanah, 2013:1-2).

Manusia dalam melaksanakan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena sesuai tujuan yang diinginkan. Ada empat dasar atau alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, yaitu : 1) Kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang. 2) Kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Olahraga yang dilakukan di sekolah bersifat formal, dengan tujuan adalah mencapai sasaran nasional. Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan disajikan dengan mengacu pada tujuan pembelajaran khusus yang cukup jelas. 3) Kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit dan pemulihan penyakit. Olahraga yang semacam ini dinamakan olahraga rehabilitasi dan. 4) Kegiatan olahraga untuk prestasi yang setinggi-tingginya (Mufidatul Hasanah, 2013:1-2).

Dewasa ini pula olahraga mulai digemari oleh masyarakat baik wanita maupun pria dari anak-anak sampai orang tua. Sebab olahraga mempunyai andil yang sangat besar dalam membentuk individu yang selaras antara perkembangan jasmani dan rohani. Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan. Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan

dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan kebugaran jasmani sekaligus untuk prestasi adalah olahraga bola voli. Permainan Bola Voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal ini terbukti bahwa Bola Voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung.

Popularitas bolavoli yang tinggi di dunia sekarang ini didapat bukanlah secara kebetulan. Perkembangan permainannya telah meningkat dengan daya saing yang tinggi. Untuk mengikuti suatu pertandingan setiap pemain dari setiap regu harus mempersiapkan diri dengan baik dan tekun berlatih (Machfud Irsyada, 1999:16). Permainan bolavoli tidak hanya bertujuan untuk kebugaran jasmani tetapi juga berguna untuk peningkatan prestasi oleh atlet. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga sebagai berikut : 1) aspek biologis, 2) aspek psikologis, 3) aspek lingkungan, dan 4) aspek penunjang (Mufidatul Hasanah, 2013:3).

Kemampuan pemain bolavoli banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah 1) bakat, 2) kemampuan fisik, meliputi : (a) kekuatan, (b) daya tahan, (c) kecepatan, (d) kelincahan, (e) kelenturan, (f) koordinasi, (g) power, (h) stamina, 3) intelegensi, 4) motivasi (Depdikbud, 1993:7).

Permainan bola voli termasuk kategori olahraga keras dalam pelaksanaannya, di mana kontak langsung dari lompatan dan pukulan (smash) akan dapat mengakibatkan cedera oleh sebab itu, teknik-teknik dasar harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh khususnya teknik dasar dalam melakukan smash. Pada olahraga bola voli, para pemain harus menguasai teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan salah satu syarat untuk menjadi seorang pemain bola voli yang baik. Salah

satu teknik dasar dalam olahraga bola voli adalah smash. Tanpa mengabaikan teknik dasar yang lain, smash adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan bola voli karena smash merupakan senjata yang mematikan dalam mendapatkan angka. Oleh karena itu setiap pemain dalam satu team harus benar-benar menguasai smash dengan baik, karena smash merupakan serangan utama. Untuk mampu melakukan smash yang mematikan diperlukan loncatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun power otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut (Nuril Ahmadi, 2007:66).

Smash merupakan teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlet bola voli. Untuk dapat mengembangkan teknik dasar smash tersebut, maka hal ini tidak lepas dari suatu bentuk latihan. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55)

Bentuk latihan yang sering diterapkan pada latihan smash bola voli yakni berupa latihan poliyometric. Plyometric merupakan suatu metode untuk mengembangkan explosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian atlet. Latihan plyometric akan menghasilkan pergerakan otot isometrik dan menyebabkan refleks regangan dalam otot. Latihan plyometric dilakukan serangkaian latihan power yang didesain secara khusus untuk membantu otot mencapai tingkat potensial maksimalnya dalam waktu yang sesingkat mungkin. (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1)

Latihan plyometric akan efektif apabila pelatih dapat menyusun periodisasi latihan yang tepat. Di sini pelatih perlu memandu antarfrekuensi, volume, intensitas beserta pengembangannya. Perpaduan tepat dengan program latihan akan menghasilkan penampilan maksimal. Dengan porsi yang tepat, plyometric efektif sebagai physical maintenance dalam kompetisi. Ada beberapa bentuk latihan

plyometric yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan lompatan dan pukulan (smash). Bentuk latihan plyometric berupa latihan Box Drill dan Standing Jump.

Proses latihan box drill dan standing jump yang harus dilakukan secara teratur. Untuk dapat mengembangkan teknik dasar smash, yang melalui latihan box drill dan standing jump maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang merupakan syarat dalam melakukan smash yang benar seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan pengembangan koordinasi, dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektivitas dalam melakukan smash pada permainan bola voli.

Dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik di atas, maka kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam permainan bola voli khususnya dalam meningkatkan ketepatan smash. Kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot tungkai atau daya ledak, karena dengan adanya kekuatan otot tungkai yang baik maka seorang pemain dapat meningkatkan ketepatan smash dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan meningkatkan ketepatan smash dalam permainan bola voli. Untuk meningkatkan ketepatan smash dalam permainan bola voli perlu adanya latihan dua bentuk latihan yaitu box drill dan standing jump.

Sejalan dengan itu kenyataan yang terjadi di lapangan khususnya pada siswa SMK Almamater Telaga putra mereka sudah menguasai teknik melakukan smash tetapi hanya saja perlu peningkatan ketepatan terhadap smash tersebut, hal ini terlihat pada kemampuan siswa dalam melakukan smash dalam permainan bola voli masih banyak yang tidak tepat sasaran, hal tersebut disebabkan oleh salah satu faktor yaitu faktor kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan otot tungkai atau daya ledak otot tungkai. Mencermati tentang Kondisi fisik yang dimaksud dalam hal ini kekuatan otot tungkai siswa SMK Almamater Telaga putra, Kab. Gorontalo masih jauh dari yang diharapkan sehingga hal ini akan berdampak pada peningkatan

ketepatan smash untuk permainan bola voli. Untuk mengatasi hal ini perlu adanya kedua latihan tersebut, yaitu latihan box drill dan latihan standing jump.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang *“perbedaan pengaruh antara latihan box drill dan standing jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra”*

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka bisa diidentifikasi masalah dalam penelitian ini berupa: 1). Lemahnya power otot tungkai para siswa sehingga banyak smash yang tidak tepat sasaran. 2). Siswa belum mengetahui teknik latihan dalam melakukan smash pada permainan bola voli. 3). Siswa belum sepenuhnya menguasai teknik dasar smash pada permainan bola voli

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: 1). Bagaimana pengaruh latihan *box drill* terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra? 2). Bagaimana pengaruh latihan *standing jump* terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra? 3). Bagaimana perbedaan antara latihan *box drill* dan *standing jump* terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah : 1). Untuk mengetahui pengaruh latihan *box drill* terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra. 2). Untuk mengetahui latihan *standing jump* terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra. 3).

Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *box drill* dan *standing jump* terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah: 1). Bagi peneliti, menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga bolavoli, khususnya tentang latihan *box drill* dan *standing jump* terhadap peningkatan ketepatan smash. 2). Bagi institusi, memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga khususnya dalam meningkatkan ketepatan smash pada permainan bola voli. 3). Bagi atlet latihan *box drill* dan *standing jump* dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan ketepatan smash pada permainan bola voli. 4). Bagi pelatih, memberikan pedoman atau dasar dalam melatih atlet dengan menggunakan bentuk latihan *box drill* dan *standing jump*.