

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan modern manusia saat ini, olahraga telah menjadi bagian penting dari kehidupan, baik untuk pemanfaatan peningkatan prestasi atau dijadikan sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan terjaga. Salah satu jenis olahraga yang sudah sangat populer dimasyarakat dan banyak dijadikan media rekreasi diantaranya adalah bola voli. Olahraga ini merupakan jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim berjumlah 6 orang. Teknis permainan bola voli adalah saling memantulkan bola sebanyak 3 kali menggunakan kedua lengan kemudian bola tersebut diseberangkan melalui atas net/jarring.

Dalam bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut antara lain servis, passing, smash, blok, dll. Servis merupakan pukulan awal sebagai tanda dimulainya permainan, sedangkan passing adalah gerakan memantulkan bola dengan kedua lengan. Smash diartikan sebagai pukulan keras yang jalannya menukik kebawah dengan tujuan mendapatkan poin. Tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim yang lebih dulu mendapatkan poin 25.

Dalam peningkatan prestasi olahraga, seorang atlet dituntut untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut sekaligus penunjang teknik dasar. adapun yang menjadi penunjang dalam perolehan prestasi diantaranya kemampuan fisik, taktik, dan mental. Komponen kondisi fisik sangatlah penting karena berhubungan

dengan kemampuan setiap atlet dalam melakukan setiap aktivitasnya. Komponen fisik tersebut antara lain adalah: kekuatan/*strength*, kecepatan/*speed*, daya tahan/*endurance*, kelincahan/*agility*, daya ledak/*power*, Kelenturan/*flexibility*, Keseimbangan/*Balance*, koordinasi/*coordination*, dll.

Hubungan komponen fisik dengan teknik dasar bola voli terletak pada penerapannya misalnya: *smash*/pukulan keras dapat dilakukan dengan maksimal jika didukung oleh kekuatan otot lengan, lompatan/*jump* yang tinggi, daya ledak otot tungkai. Hal ini yang nantinya akan mempengaruhi baik tidaknya pukulan tersebut. Semakin keras pukulan dan lompatan yang tinggi maka bola pun jalannya cepat dan akan membuat lawan sulit untuk mengembalikan. Sehingga dapat membantu tim memperoleh poin yang lebih banyak.

Suatu usaha yang dilakukan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam bola voli dapat ditempuh melalui latihan yang tertata dengan rapi melalui program latihan. Program ini bertujuan agar latihan yang dilakukan secara berulang akan terlaksana secara sistematis serta jelas tujuan pembentukannya. Salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan pada bola voli adalah power. Adapun bentuk-bentuk latihan yang sering diterapkan oleh pelatih saat ini adalah jenis latihan pliometrik. Pliometrik berasal dari kata "*plio* dan *metric*" yang artinya masing-masing berarti "lebih banyak" dan "ukuran".

Plyometrics mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat.

Dengan demikian latihan pliometrik dapat dijadikan sebagai bahan acuan latihan untuk pembentukan daya ledak. daya ledak ini merupakan yang sangat mendukung dalam penerapan teknik dasar terutama saat melakukan *jumping* atau *smash*. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara hemat dan dengan penuh disiplin. Seiring dengan observasi yang telah dilakukan pada sebuah sekolah tepatnya di SMP Negeri 2 Batudaa, Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo diperoleh hasil dimana terdapat banyak kekurangan yang mesti diperbaiki pada siswa SMP Negeri 2 yang berminat dalam bola voli.

Kekurangan ini banyak dipengaruhi oleh latihan yang kurang teratur dan terarah sehingga kemajuan atau peningkatan keterampilan cenderung bergerak lambat. Siswa tersebut lebih memilih untuk langsung bermain/bertanding tanpa melakukan latihan mengembangkan tiap-tiap teknik dasarnya dengan berbagai macam bentuk latihan. Selain itu, pukulan *smash* mereka sudah sedikit bagus namun sering terhalang karena tidak ditunjang oleh power tungkai yang baik. Jadi, walaupun smash dilakukan dengan kencang tetapi tidak terarah dan tersangkut di net akan sia-sia pula. Menurut peneliti, power tungkai inilah yang mesti dikembangkan agar mereka bisa memiliki lompatan yang tinggi agar dapat mengarahkan bola dengan cepat dan mudah serta sulit dijangkau bila ada yang mencoba melakukan bendungan/blok.

Pada kesempatan ini, peneliti berupaya memberikan salah satu bentuk latihan pliometrik lompat gawang (*hurdle hop*) pada siswa SMP Negeri 2 Batudaa agar kemampuan mereka dalam melakukan *smash* dapat meningkat. Latihan

lompat gawang tersebut dilakukan dengan cara berlari kemudian berusaha melompat pada sebuah tantangan (gawang kecil) dapat juga menggunakan elastic yang ketinggiannya sudah diatur. Gerakan ini dilakukan secara berulang sesuai dengan repetisi yang diinginkan. dengan demikian maka rangsangan otot akan terjadi pada bagian otot quadriceps yang menjadi sumber utama penggerak power tungkai saat melakukan tolakan secara vertical.

Peningkatan vertical jump harus bertahap dan diperlukan adaptasi dari otot *quadriceps femoris* sebagai pengerak utama. Dalam meningkatkan kekuatan otot, diperlukan rekrutmen serabut otot, sehingga apabila serabut otot banyak maka kekuatan otot akan besar. Sehingga kekuatan otot yang besar akan mendukung tercipta vertical jump yang baik. Fisioterapi disini berperan dalam proses latihan dengan memberikan program latihan kepada pemain dengan tehnik latihan yang benar dalam peningkatan vertical jump dengan peningkatan kekuatan otot quadriceps femoris, sehingga latihan lompat gawang dengan beban berpengaruh atau tidak untuk peningkatan vertical jump.

Jadi, penulis berkesimpulan bahwa judul dari penelitian ini yaitu: *“Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa SMP Negeri 2 Batudaa”*

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya: a) Apakah kondisi fisik ada kaitannya dengan kemampuan teknik dasar bola voli?, b) Kurangnya keinginan siswa melakukan latihan secara

spesifikasi terhadap teknik dasar bola voli!, c) Apakah latihan lompat gawang dapat meningkatkan kemampuan smash?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah yaitu: Apakah terdapat Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa SMP Negeri 2 Batudaa?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan smash dan meneliti seberapa besar pengaruh yang diberikan melalui latihan lompat gawang

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat bagi setiap kalangan masyarakat, siswa, dan sekolah sesuai dengan tujuannya agar prestasi individu atau bakat siswa lebih berkembang dan membawa nama baik keluarga sekolah maupun daerah. Selain itu, melalui penelitian ini siswa juga bisa menambah pengalaman baru dengan latihan yang bervariasi serta program yang terstruktur dengan baik.