

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era modern ini, olahraga sangat diminati oleh segala kalangan, karena olahraga menjadi sebuah aspek yang penting di dalam kehidupan. Olahraga merupakan sebuah sarana untuk dapat memanfaatkan potensi diri dengan tujuan membangkitkan rasa kepercayaan diri (Lardika & Salam, 2019). Olahraga merupakan beberapa gerakan tubuh yang tertata dan direncanakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapat tujuan yang diinginkan (Nugroho et al., 2021).

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga (Kurniawan & Ramadan, 2016). Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet. Seperti yang tercantum pada (UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional) Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjangjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh semua orang, baik laki-laki maupun perempuan dari segala tingkatan usia (Jariono et al., 2021). Oleh karena itu bola voli cukup mempunyai banyak penggemar dan menggelutinya, dalam permainan bola voli dituntut keterampilan dan kondisi fisik, teknik, taktik dan merupakan satu kesatuan yang saling mendukung. Menurut cahyo Afiffudin, (2016) kondisi fisik dalam permainan bola voli

merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi, kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Kondisi fisik antara lain daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak (*power*). Komponen kondisi fisik tersebut merupakan faktor utama dalam menunjang teknik dan taktik permainan. Komponen kekuatan menjadi dasar dari komponen-komponen yang lain. Komponen kondisi fisik ini menunjang teknik dasar seorang atlet, pada umumnya atlet remaja memiliki teknik dasar yang kurang baik, ini di karenakan komponen kondisi fisik yang belum baik atau belum sempurna salah satu kondisi fisik yang harus di miliki atlet (Broto, 2015).

Permainan bola voli diartikan sebagai olahraga yang kompleks karena belum tentu semua orang bisa melakukannya. Dalam olahraga bola voli memerlukan koordinasi gerak yang berperan dalam melakukan semua rangkaian gerakan Aguss et al., (2021). Bola voli yakni sebuah permainan yang dilakukan oleh 2 tim serta beranggotakan 6 orang sewaktu bermain dalam setiap setnya. Setiap pemain mempunyai keahlian khusus, yaitu *smasher*, *tosser*, dan *libero*. Permainan ini bertujuan untuk menjatuhkan bola ke arah lapangan lawan, sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola ke area yang kita miliki (Pranopik, 2017). Bola voli ialah olahraga berkelompok yang dilakukan oleh 2 tim yang dihalangi dengan jaring atau net yang memiliki tinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri terdiri dari 6 pemain, dengan lapangan yang berukuran 18 x 9 meter (Sodikin & Yono, 2020).

Teknik dasar bola voli adalah suatu komponen yang begitu penting dalam permainan bola voli, teknik dasar bola voli berupa *service*, *smash*, *block*, *pasing bawah*, dan *pasing atas*. Dimana teknik *smash*, *block*, dan *jump service* sangat memerlukan power otot tungkai untuk memenuhi tinggi lompatan. Jika seorang atlet mempunyai penguasaan teknik dasar bola voli yang bagus maka akan

menghasilkan permainan yang sempurna. Pada hal ini para atlet dituntut bisa menguasai beberapa teknik dasar permainan bola voli, dalam penguasaan teknik pemain akan diberikan beberapa latihan.

Dalam berbagai teknik dalam permainan bola terutama *smash*, *block* dan *jump service* pelaksanaannya membutuhkan *power* otot tungkai yang baik sehingga perlu adanya upaya peningkatan latihan. Untuk mempermudah melakukan *smash* dan *block* diperlukan *power* otot tungkai supaya menghasilkan loncatan yang baik (Anggriawan, 2016). Hal yang perlu di perhatikan dalam peningkatan latihan *vertical jump* adalah pengembangan daya ledak (*explosivepower*) dengan begitu, hasil yang diperoleh dari *vertical jump* yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik, salah satunya adalah daya ledak (*explosive power*). Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet bola voli dalam upaya peningkatan dan pengembangan prestasi olahraga. Dalam pengembangan permainan bola voli kondisi fisik merupakan kebutuhan yang mendasar untuk memenuhi teknik, taktik, maupun strategi. Kondisi fisik seseorang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan atau kelentukan, dan koordinasi yang meliputi faktor kelincahan dan kelenturan (Ridwan, 2020).

Upaya menghasilkan atlet yang memiliki teknik dasar dan kemampuan fisik yang bagus kegiatan latihan bola voli harus memiliki tujuan yang pasti. Untuk pembinaan pada usia dini hingga remaja sangat berperan penting. Berdasarkan pada pengamatan yang peneliti lakukan pada saat latihan siswa ekstrakurikuler bola voli SMP NEGERI 1SAPTOSARI sebagian besar atlet memiliki *power* otot tungkai yang lemah hal ini terlihat saat melakukan *block* atau *smash* hasil lompatan para siswa yang mengikuti latihan belum maksimal dikarenakan *power* otot tungkai yang lemah. Penelitian ini akan dilaksanakan di Ekstrakurikuler Bola Voli SMP NEGERI 1 SAPTOSARI. Intensitas latihan yang dilaksanakan dalam penelitian ini sebanyak 3 kali pertemuan dalam satu minggu

yang diharapkan mendapatkan peningkatan power otot tungkai sehingga dapat melakukan vertical jump dengan baik.

Adanya pembinaan yang tepat melalui metode yang baik diharapkan dapat mengembangkan kemampuan atlet dari segi fisik dalam hal ini power otot tungkai. Berdasarkan permasalahan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bola voli sangat dibutuhkan komponen power otot tungkai. Peneliti ingin menerapkan latihan *plyometrics* media tangga untuk melatih power otot tungkai agar hasilnya optimal.

B. Identifikasi Masalah

1. Siswa ekstrakurikuler SMP NEGERI 1 SAPTOSARI belum memiliki loncatan yang baik atau *power* otot tungkai masih lemah.
2. Dalam permainan bola voli loncatan sangat penting untuk kesuksesan permainan.
3. Latihan plyometric menggunakan media tangga merupakan salah satu latihan yang murah, mudah dan baik untuk meningkatkan power otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian yang dilaksanakan bisa berfokus pada masalah yang akan di teliti maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah hanya meneliti mengenai “Pengaruh Latihan Plyometric Media Tangga Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Di Ekstrakurikuler Bola Voli SMP NEGERI 1 SAPTOSARI”.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah di uraikan maka rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah Latihan Plyometric Media Tangga dapat meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Siswa Di Ekstrakurikuler Bola Voli SMP NEGERI 1 SAPTOSARI”.

E. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan yang sudah dirumuskan, maka penelitian ini mempunyai tujuan yaitu: untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometric* Media Tangga Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Di Ekstrakurikuler Bola Voli SMP NEGERI 1 SAPTOSARI .

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan referensi bagi semua pihak terutama para pemerhati olahraga bola voli dan para peneliti yang hendak meneliti tentang peningkatan kemampuan power otot tungkai.
- b. penelitian menjadikan sumber refrensi kaitanya dengan model latihan berupa latihan *plyometric* media tangga untuk meningkatkan power otot tungkai

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dilaksanakannya penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam merencanakan program latihan, selain itu bagi atlet dapat mengetahui kemampuan power otot tungkai yang dimilikinya.