

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi olahraga seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Olahraga yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal olahraga penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi olahraga. Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Kegiatan olahraga merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan. Hal ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan (Lesmana, 2019).

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Ternyata permainan bola voli (*volleyball*) ini adalah kombinasi dari beberapa permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, dan bola tangan (*handball*) (Mulyadi, 2020: 2).

Permainan bola voli sangat disukai oleh berbagai kalangan usia, baik itu usia anak-anak, remaja, dewasa maupun tua. Bola voli merupakan permainan yang sangat menarik dan unik, dimana masing-masing pemain harus memiliki kemampuan bekerja sama secara solid dalam satu tim, dan secara individu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan cepat dan tepat.

Setiap pemain memiliki tugas dan peran masing-masing sesuai dengan posisi mereka dalam tim. Permainan ini dapat dimainkan dimana saja, baik di *outdoor* (luar ruangan), maupun *indoor* (dalam ruang). Perkembangan bola voli sangat pesat, baik dari segi peraturan permainan sampai dengan kompetisi yang dilaksanakan (Sujarwo, 2017:1).

Popularitas bola voli di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar *club* di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bola voli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional (Anggara, 2019: 1331).

Prestasi yang dapat dicapai dengan maksimal dalam olahraga bola voli, kondisi fisik yang siap untuk melakukan latihan memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor kejiwaan atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi (Anggara, 2019:1331).

Teknik dalam permainan bola voli diartikan sebagai suatu cara memainkan dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (Anggara, 2019:1332). Teknik dasar bola voli ada empat macam yaitu *servis*, *passing*, *blocking*, dan *Smash*. Teknik *Smash* sangat diperlukan didalam permainan bola voli. Jika pemain hendak memenangkan pertandingan bola voli, maka mau tidak mau mereka harus menguasai bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di

Indonesia. karena permainan ini dapat dilakukan orang dewasa maupun anak-anak (Edwan, 2017:65).

*Smash* dilakukan dengan baik dalam permainan bola voli, seorang atlet harus didukung oleh unsur-unsur teknik, kemampuan bekerjasama dengan tim, kematangan mental, kekompakan, pengalaman dan yang lebih pentingnya harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik, seperti *power* kaki (daya ledak otot tungkai), sehingga ia mampu melompat yang tinggi untuk memukul bola di atas net.

Banyak cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak, diantaranya adalah cabang bola voli. Daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *ekspllosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bola voli, seperti saat melakukan *Smash*, seorang pemain voli akan mudah melakukan *smash* apabila memiliki tinggi lompatan yang maksimal dan daya ledak otot tungkai yang baik, dengan di terapkannya bentuk latihan pliometrik ini diharapkan atlet akan lebih baik lagi pada saat melakukan *smash* (Anggara, 2019:1332).

Mardahleni, (2020) Latihan pliometrik ini akan memberikan pengaruh pada peningkatan loncatan pada tungkai karena memang latihan ini dibebankan pada hal tersebut. Sehingga akan mampu untuk melompat lebih baik, dan pada peningkatan daya ledak otot lengan sehingga dapat memberikan pengaruh pada saat tangan akan memukul bola pada teknik *smash*, sehingga diharapkan siswa akan lebih baik melakukan kemampuan *smash*. Karena jika diperhatikan pada

banyak fakta seorang pemain bola voli akan lebih mudah untuk melakukan *smash* dengan baik dan tepat jika memang memiliki lompatan yang maksimal dan memiliki daya ledak otot lengan yang baik.

*Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari merupakan suatu club bola voli yang menyelenggarakan kegiatan pelatihan bola voli bertujuan untuk menghasilkan atlet atau tim yang tangguh dan berprestasi yang berada di Provinsi Jambi. *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari mempunyai banyak atlet yang dibina secara berjenjang, dari tingkat pemula hingga senior yang mempunyai perbedaan dari segi latihan. *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari khususnya Atlet Putra dalam melaksanakan program latihan mempunyai berbagai macam variasi latihan antara lain latihan kecepatan, daya tahan, kelincahan, kekuatan, serta teknik dan strategi dalam melakukan serangan dan pertahanan. *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari melakukan latihan rutin, sehingga para atlet terpantau selama berlatih. Para atlet putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari mempunyai kebiasaan saat berlatih yaitu melakukan pemanasan dengan jogging.

Berikut ini merupakan hasil pertandingan yang di ikuti *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari pada tahun 2021 sampai dengan 2023.

Tabel 1.1 Hasil pertandingan yang di ikuti *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari

No	Tahun	Kejuaraan	Juara		
			1	2	3
1	2019	Porprov Jambi			√
2	2021	Porprov		√	
		Kejurprov			√
3	2021	Kejurprov		√	
		Porprov			√

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan, ternyata terdapat kecenderungan pada atlet putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari pada saat

mengikuti pertandingan voli. Hal ini disebabkan karena pemain tidak memiliki lompatan yang tinggi dan daya ledak otot lengan pada saat melakukan *smash*. Tidak dapat dipungkiri, bahwa untuk meningkatkan kemampuan *smash* memerlukan sebuah latihan pliometrik yang bertujuan meningkatkan *power* otot tungkai dan otot lengan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan banyak faktor yang mempengaruhi Kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kemampuan *smash* atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari
2. Masih kurangnya lompatan Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari
3. Masih kurangnya daya ledak otot lengan Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari

## **1.3 Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan Kemampuan *Smash* Bola Voli, maka penelitian ini hanya membahas tentang

1. Latihan Pliometrik yang terdiri dari latihan *quick leap*, latihan *depth jump*, latihan *standing jump*.

2. Kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari Usia 15 sampai dengan 17 tahun

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi pokok permasalahan adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri pada khususnya pihak-pihak terkait pada umumnya sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan bagi peneliti mengenai pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai peningkatan kemampuan *smash* bola voli.
- b. Memasyarakatkan paham olahraga yang baik serta bertujuan.
- c. Sebagai bahan masukan bagi penulis untuk memahami Pengaruh Latihan *Pliometrik* Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli yang bisa diterapkan Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari.