

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sangat berperan penting dalam kehidupan dan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran tubuh, baik secara fisik maupun mental. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk menjadi lebih sehat atau lebih bugar, tetapi juga untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk meraih prestasi. Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan banyak diminati oleh masyarakat adalah bola voli. Olahraga bola voli telah berhasil menarik perhatian berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga remaja, orang dewasa, dan bahkan orang tua. Daya tarik bola voli terletak pada sifatnya yang menyenangkan dan dinamis, sehingga memungkinkan semua orang untuk ikut berpartisipasi dalam permainan ini tanpa memandang usia.

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak. Dengan demikian untuk menjadi regu atau tim yang kompak maka semua pemain harus memiliki keterampilan bermain voli yang baik (Keswando et al., 2022). Keterampilan dan penguasaan teknik yang baik dan benar sangat penting untuk menguasai permainan bola voli. Tanpa pemahaman dan penguasaan teknik yang baik dan benar dalam permainan bola voli tidak akan dapat mencapai hasil yang optimal. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli adalah servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*), dan bendungan (blok) (Raihanati & Wahyudi, 2021). Setelah pemain voli menguasai teknik dasar dengan baik, selanjutnya pemain harus meningkatkan kemampuan dalam melakukan *smash* yang

efektif. *Smash* yang tepat dapat menyulitkan lawan untuk melakukan passing dengan baik, sehingga meningkatkan peluang untuk meraih poin dan memenangkan pertandingan.

Menurut Salam & Rismayanthi (2024) dalam melakukan *smash* membutuhkan kemampuan melompat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* dibutuhkan komponen kondisi fisik seperti power otot tungkai dan kelentukan. Pliometrik merupakan metode yang digunakan untuk meningkatkan otot tungkai (Haetami & Awanis, 2021).

Menurut Pomatahu (2018) pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Latihan pliometrik mengacu pada aktivitas yang memungkinkan otot mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin (Thaqi *et al.*, 2020).

Masalah yang diperoleh dari hasil analisis salah satunya adalah pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli. Selama permainan kondisi fisik sangat diperlukan dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash*. Kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat khususnya pada power otot tungkai dan daya ledak otot menjadi salah satu komponen penting yang menentukan kualitas *smash* seorang atlet dalam permainan bola voli. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik atlet mampu melakukan *smash* dan dapat melompat lebih tinggi serta menghasilkan pukulan yang keras sehingga peluang besar untuk mencetak poin melalui *smash*. Tanpa

kekuatan eksplosif kemampuan *smash* atlet akan terbatas sehingga mempengaruhi performa dalam permainan bola voli.

Meta analisis adalah jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan merangkum, mereview, dan menganalisis data penelitian berdasarkan temuan penelitian-penelitian sebelumnya dengan melakukan perhitungan kuantitatif yang dilakukan secara sistematis. Salah satu cara untuk mendapatkan data untuk penelitian ini adalah dengan mencari artikel ilmiah dalam jurnal (Anugraheni, 2018).

Analisis hasil penelitian kuantitatif merupakan salah satu tujuan meta analisis. Penelitian meta analisis dapat digunakan untuk menguji kekuatan dan hubungan perbandingan pada penelitian-penelitian terdahulu. Sehingga meta analisis penting dilakukan agar memberikan gambaran yang lebih rinci dan akurat mengenai suatu tema penelitian tersebut.

Data dari berbagai penelitian terdahulu tersedia dalam jumlah yang cukup banyak dalam bentuk jurnal-jurnal yang telah dipublikasi. Saat ini tidak banyak penelitian dan kajian yang berfokus pada temuan penelitian untuk merangkum dan menguji kembali keefektifan hasil suatu tema penelitian. Padahal penelitian yang dilakukan berdasarkan data-data yang telah tersedia dapat menghasilkan teori baru. Penelitian tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan metode penelitian meta analisis.

Peneliti melakukan pengamatan penelitian-penelitian terdahulu yang dipublikasikan dengan jurnal ilmiah dari rentang tahun 2016-2024 yang membahas tentang pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli. Kemudian jurnal tersebut peneliti menyeleksi kembali berdasarkan syarat-syarat

yang ada pada penelitian ini yaitu artikel dibuat oleh umum atau mahasiswa, artikel yang memiliki teks lengkap dan dapat diakses, penelitian dilakukan di Indonesia, artikel jurnal minimal terakreditasi sinta 4, artikel dipublikasikan dalam jurnal yang telah dipublikasi, dan jurnal yang telah terpublikasi dari tahun 2016-2024. Merujuk pada syarat yang ada pada penelitian tersebut, peneliti mendapatkan 8 dari 50 artikel jurnal yang memenuhi syarat pada penelitian ini.

Beberapa penelitian meta analisis yang telah dilakukan tersebut secara keseluruhan belum fokus pada bidang kajian latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli. Belum ada penelitian meta analisis terbaru mengenai pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli. Karena sangat sedikit yang membahas mengenai meta analisis pengaruh latihan pliometrik yang berfokus terhadap kemampuan *smash* bola voli. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Meta Analisis Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyaknya penelitian tentang pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli yang belum dirangkum jadi temuan penelitian.
2. Sedikitnya penelitian meta analisis terkait pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli
3. Kurangnya kajian meta analisis yang sistematis menggunakan data dari berbagai penelitian terdahulu

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlampau jauh dan luas, perlu dilakukan pembatasan masalah. Sehingga peneliti hanya akan membahas mengenai:

1. Penelitian hanya berfokus pada artikel penelitian yang membahas tentang pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli
2. Subjek penelitian adalah artikel-artikel jurnal yang telah dipublikasikan dari rentang tahun 2016-2024.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana meta analisis pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari pemaparan diatas penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Menyediakan rangkuman hasil penelitian-penelitian terdahulu mengenai pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *smash* bola voli.

2. Secara Praktis

- a. Pelatih

Merancang program latihan pliometrik yang lebih efektif dalam

meningkatkan kemampuan *smash* atlet bola voli.

b. Atet

Memahami pentingnya latihan pliometrik dan pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli.

c. Institusi atau organisasi

Memberikan masukan kepada klub bola voli, sekolah, atau lembaga pelatihan olahraga dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet melalui latihan pliometrik.

d. Mahasiswa

Sebagai bahan acuan atau referensi terutama mahasiswa yang sedang melakukan penelitian ini.