

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bolavoli termasuk salah satu olahraga yang diminati oleh banyak orang, termasuk masyarakat Indonesia. Di Indonesia sudah terbentuk organisasi Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia yang bertanggung jawab memantau perkembangan olahraga ini di dalam negeri. Permainan yang satu ini bisa dimainkan oleh siapa saja, secara umum untuk bisa bermain bolavoli memerlukan 2 regu masing-masing 6 orang, dan juga lapangan voli, bola beserta net-nya. Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain yaitu empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, *passing*, *smash*, dan juga *blocking*.

Dari hasil observasi peneliti yang terjadi di Kabupaten Jembrana terutama pada sekolah SMP yang ada di Jembrana dapat saya perhatikan bahwa kebanyakan peserta didik tidak mau berolahraga secara maksimal dan mudah mengeluh pada saat di suruh untuk bergerak dan berolahraga, sehingga untuk melompat peserta didik kebanyakan merasa sakit pada tungkai dan salah pendaratan. Beralih ke sekolah lainnya di SMP Jembrana namun hal yang sama saya dapat perhatikan ketika seorang Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memberikan materi atau pembelajaran justru antusias peserta didik sangat beda peserta didik yang ada di sekolah lebih semangat namun

kebanyakan peserta didik mengalami keseleo pada tungkai karena dalam melakukan lompatan sangat tidak stabil. Peserta didik kebanyakan keseleo dan dapat saya amati sekolah terakhir bahwa peserta didik yang ada di sana saat di berikan materi bola voli kebanyakan saat memblok bola peserta didik tidak sampai dengan net dan tolakan atau daya ledak pada otot tungkai sangat lemah maka dapat saya ketahui permasalahan yang ada di sekolah SMP di Jembrana.

Merancang program latihan agar peserta didik jauh lebih memahami gerakan dan langkah dalam melakukan sebuah loncatan sehingga mengurangi resiko cedera dalam permainan bolavoli. Prestasi yang di peroleh dalam beberapa pertandingan, perlombaan, dan kejuaraan dalam bidang olahraga yang diadakan baik itu dalam tingkat Kecamatan, maupun ditingkat Kabupaten. Belakangan ini prestasi dari siswa SMP di Jembrana dalam bidang olahraga tidak mampu meraih hasil yang maksimal. Dari sekian jenis pembelajaran yang ada di SMP Jembrana seperti sepakbola, bolavoli, bola basket, bulu tangkis dan tenis meja, prestasi yang dihasilkan kurang memuaskan. Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara saat melakukan observasi awal menyatakan bahwa prestasi olahraga khususnya di SMP Jembrana sangat kurang dalam mengikuti pembelajaran karena siswa menganggap susah dan langsung menukik ke inti.

Pemberian materi yang diberikan oleh guru SMP Jembrana sifatnya masih monoton dan belum ada pelatihan-pelatihan mengkhusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Padahal SMP Jembrana memiliki potensi yang sangat baik untuk dikembangkan, hal ini dapat dilihat dari minat siswa untuk mengikuti pembelajaran bolavoli yang lumayan tinggi. Selain itu

sarana-prasarana seperti lapangan, bola dan net serta fasilitas lain yang diperlukan dalam latihan sudah dimiliki SMP Jembrana. Akan tetapi jadwal pelatihan yang masih kurang optimal karena hanya melakukan latihan sekali dalam seminggu. Dari hasil wawancara dengan guru olahraga yang berlangsung bulan September 2020 salah satu guru dari masing-masing sekolah yang ada di Jembrana yang dapat dijelaskan mengenai perkembangan olahraga bola voli bernama Bapak I Ketut Diasa S.pd, I Putu Adi S.Pd., dan I Ketut Arina S.Pd selaku guru yang mengajar di SMP Jembrana, peserta diberikan teknik memukul bola saja dan pelatihan dasar lainnya. Dilihat dari aktivitasnya peserta didik merasa cepat lelah walaupun kegiatan pembelajaran belum sampai pada pelatihan inti. Dilihat dari waktu dan pelatihan yang diberikan tidak seberapa karena peserta didik tidak diberikan suatu program atau tahapan dalam sebuah kegiatan olahraga bolavoli contohnya peserta didik tidak melakukan tahapan pemanasan justru peserta didik langsung mengambil bola dan melakukan gerakan smash.

Dengan melihat fenomena yang ada, peneliti mencoba menawarkan suatu pelatihan fisik agar dapat memberikan solusi dari permasalahan yang disampaikan oleh salah satu guru SMP Kabupaten Jembrana yang bernama I Ketut Diasa, S.Pd. beliau menyampaikan bahwa penurunan terjadi di cabang olahraga bolavoli, sehingga dapat dilakukan pelatihan fisik yang sesuai dengan cabang olahraga yang akan dikembangkan di SMP Kabupaten Jembrana. Salah satu pelatihan fisik yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah metode pelatihan Pliometrik *quick leap* dan *doubele leg speed hop*.

Quick Leap merupakan latihan yang dilakukan pada pendaratan yang agak lunak seperti rumput atau matras gulat dan bangku, tempat duduk tanpa sandaran atau kotak dengan ketinggian kira-kira 12-24 inci. Kelompok utama yang di pengaruhi adalah *fleksors* pinggul, *quadriceps*, *gluteals*, punggung bagian bawah, *shoulder girdle*.

Furqon dan Doewes (2002:35)

“*Double leg speed hop* adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri dengan setengah jongkok, kedua kaki diregangkan selebar bahu, kemudian meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki dibawah pantat dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki”. Pelatihan *Double leg speed hop* ini melibatkan otot-otot *gluteals*, *hamstrings*, *quadriceps* dan *gastrocnemius*.

Pelatihan *double leg speed hop* merupakan gerakan-gerakan *plyometrics* yang dirancang mengerjakan otot pinggul, tungkai dan otot-otot khusus yang mampu meningkatkan daya ledak dan kecepatan. Asal istilah *Plyometrics* diperkirakan dari bahasa Yunani “*plio*” dan “*metric*” yang 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 yang terlibat (Furqon dan Doewes, 2002:2). *Plyometrics* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *eksplorisif* (Januar, 2012:33).

Keunggulan dari pelatihan *Double leg speed hop* dibandingkan dengan pelatihan yang lain yaitu, (1) dilihat dari segi gerakan yang tidak terlalu sulit untuk dilakukan, (2) kemungkinan cedera yang ditimbulkan sangat kecil, karena dilakukan pada lapangan yang rata, (3) penelitian ini tidak

memerlukan tempat yang luas dan (4) gerakan yang dilakukan menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum kecepatan maksimum gerakan kaki.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Pelatih hanya memberikan latihan teknik bermain dan *jogging*.
- 2) Lemahnya kondisi fisik pemain bolavoli, terutama pada peningkatan daya ledak otot tungkai.
- 3) Kurangnya penguasaan teknik dasar bolavoli oleh peserta ekstrakurikuler, salah satunya teknik *jump* dalam bolavoli.
- 4) Tidak pernah diberikan pelatihan yang khusus untuk latihan daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli di SMP Kabupaten Jembrana
- 5) Tim bola voli SMP Kabupaten Jembrana belum mencapai prestasi yang maksimal sesuai target yang diharapkan oleh sekolah.
- 6) Pemberian metode latihan yang dilakukan oleh pelatih terlalu menoton dalam melatih ekstrakurikuler bolavoli.
- 7) Belum diketahuinya pengaruh metode latihan *Plyometric* dan Kecepatan terhadap daya ledak otot tungkai pada peserta bolavoli SMP Kabupaten Jembrana.

1.3 Pembatasan Masalah

Guna membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka ada cakupan-cakupan permasalahan yang akan

diteliti. Dalam penelitian ini tidak mengkaji secara keseluruhan faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai pada peserta bolavoli putri SMP Kabupaten Jembrana.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuarikan di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah model pelatihan *quick leap* dan *double leg speed hop* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta bolavoli putri SMP Kabupaten Jembrana?
2. Apakah ada interaksi antara model pelatihan pliometrik (*quick leap* dan *double leg speed hop*) dengan menggunakan kecepatan (tinggi dan rendah) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta bolavoli putri SMP Kabupaten Jembrana?
3. Apakah model pelatihan pliometrik *quick leap* dan *double leg speed hop* dengan menggunakan kecepatan tinggi berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta bolavoli putri SMP Kabupaten Jembrana?
4. Apakah model pelatihan *quick leap* dan *double leg speed hop* dengan menggunakan kecepatan rendah berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta bolavoli putri SMP Kabupaten Jembrana?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pelatihan pliometrik (*quick leap* dan *double*

leg speed hop) dengan menggunakan kecepatan (tinggi dan rendah) berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain bolavoli SMP Kabupaten Jembrana.

3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui model pelatihan *quick leap* dan *double leg speed hop* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai
2. Untuk mengetahui interaksi antrara model pelatihan Pleometrik (*quick leap* dan *double leg speed hop*) dengan menggunakan kecepatan (tinggi dan rendah) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai
3. Untuk mengetahui model pelatihan *quick leap* dan *double leg speed hop* dengan menggunakan kecepatan tinggi berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.
4. Untuk mengetahui model pelatihan *quick leap* dan *double leg speed hop* dengan menggunakan kecepatan rendah berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini bahwa Peneliti mengetahui pelatihan Pliometrik sangat berperan penting dalam sebuah penelitian dan memberikan informasi kepada peneliti lain bahwa penelitian menggunakan metode Pliometrik sangat baik dan mudah di lakukan.

6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan informasi bagi pelatih olahraga untuk digunakan sebagai salah satu alternative pelatihan untuk meningkatkan otot tungkai dan Kecepatan yang nantinya dapat meningkatkan prestasi atlit cabang olahraga tertentu secara lebih maksimal.
2. Bagi peneliti merupakan informasi ilmiah untuk kepentingan penelitian dan dapat digunakan pedoman dalam kegiatan pelatihan terhadap daya ledak otot tungkai dan Kecepatan.
3. Bagi Guru Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya di sekolah penelitian ini diharapkan akan dapat meningkatkan prestasi siswa dalam bidang atau cabang olahraga tertentu, sehingga dapat memberikan prestasi dan mengharumkan nama baik sekolah.
4. Bagi peserta didik merupakan pengalaman yang dapat dimanfaatkan untuk melatih *power* otot tungkai dan Kecepatan
5. Bagi atlet pelatihan ini nantinya bisa di terapkan dalam pelatihan cabang olahraga yang menggunakan kekuatan otot tungkai dan Kecepatan dapat digunakan sebagai alternatif teknik dalam meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai.
6. Bagi Masyarakat merupakan pengetahuan baru yang dapat di terapkan untuk latihan bagi setiap warga yang memiliki potensi dalam olahraga bolavoli.

