

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Pendidikan jasmani tidak lepas dari usaha pendidikan pada umumnya. Pendidikan jamani merupakan usaha mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten. Kegiatan olah raga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Selain itu, pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olah raga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus dilakukan sejak usia muda. Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal, di tempur ini proses belajar mengajar berlangsung. Sekolah mempunyai peran penting dalam pengembangan kemampuan kognitif, efektif dan psikomotor para siswa. Pada saat ini laju perkembangan dunia pendidikan semakin berkembang pesat. Kemajuan pendidikan tidak dapat terjadi karna satu pihak saja. Keberhasilan pendidikan tidak lepas dari sistem yang saling berkesinambungan dan melibatkan berbagai pihak. berbagai pihak sebagai faktor pendukung antara lain seperti dinas pendidikan, kepala sekolah, guru, siswa, orang tua, pegawai sekolah, komite sekolah, dan masyarakat (Isfiani, 2013)

Menurut (Panuntun dkk. 2015) salah satu wadah pembinaan di sekolah dalam pengembangan bakat dibidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ektrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan bertujuan dapat mengembangkan bakat, minat dan kemauan peserta didik yang satunya termasuk dalam bidang olahraga. Sekolah adalah salah satu pendidikan formal, tempat siswa mendapat pendidikan selama kurun waktu tertentu. Selain penyelenggaraan program intrakurikuler, sekolah juga perlu mengadakan program pembinaan ekstrakurikuler, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Nurachman, 2020).

Contoh olahraga yang sering diminati disekolahan yaitu bola voli dikarnakan olahraga ini digemari oleh banyak siswa – siswi di sekolahan. Dalam permainan beregu seperti olahraga bola voli memiliki beberapa jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yakni terdiri dari memulai awal permainan yakni *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block* (Nugroho, 2021). Dalam permainan bola voli salah satu hal yang berperan penting adalah kemampuan lompatan. Banyak orang yang ingin melatih lompatan agar memiliki *vertical jump* yang tinggi agar mempermudah untuk menjangkau bola dalam permainan bola voli. Kemampuan melompat sangatlah penting untuk kesuksesan dalam bola voli, yang memungkinkan terjadinya keunggulan kompetitif dalam serangan (mendapatkan ketinggian yang besar untuk menyerang) dan juga dalam pertahanan melakukan *blocking*, (Prayoga & Darumoyo, 2022).

Olahraga voli ditemukan oleh Williams Morgan pada tahun 1896, permainan bola voli dapat di mainkan oleh siapapun baik anak anak, remaja, dan orang dewasa. Bola voli adalah suatu permainan olahraga yang banyak di gemari orang di seluruh dunia termasuk Indonesia (Adhikari, 2011). (Yudiana 2015) mengungkapkan bahwa permainan bola voli adalah aktivitas yang memiliki gerakan kompleks seperti memantulkan bola pada jari tangan, memukul bola,serta menahan pukulan bola dari lawan main, perlu pengulangan untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif. Dalam permainan bola voli atlet dituntut untuk menampilkan pertandingan yang maksimal, maka dari itu ada beberapa hal yang perlu di perhatikan saat pertandingan bola voli seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Jika hal tersebut kurang di perhatikan maka pertandingan akan kurang maksimal serta sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal.(Yenes & Leowanda, 2019).

Dalam permainan bola voli ada beberapa tehnik gerakan yang dilakukan untuk memperoleh suatu hasil dari permainan voli diantaranya adalah *servis* yang gerakannya berupa pukulan ke daerah lawan, *passing* merupakan suatu

gerakan yang di gunakan untuk mengoper bola kepada teman satu regu kemudian di tambah dengan *smash* yang gunanya untuk menyerang kearah lawan melewati ata jaring atau net bola voli untuk mendapatkan poin, dan yang terakhir adalah *block* atau sering di sebut membendung. Dilihat dari beberapa tehnik yang ada pada permainan bola voli, dimana gerakannya melibatkan seluruh anggota tubuh dari ujung kepala hingga ujung kaki. Untuk mendapatakan hasil yang maksimal seorang pemain bola voli harus memiliki kekuatan yang maksimal, permainan bola voli banyak melibatkan gerakan pada tangan dan kaki terutama tungkai kaki sebagai salah satu tumpuan yang kuat untuk para pemain bola voli karena otot tungkai memberikan kontribusi atau peran pada saat pemain melakukan suatu gerakan dalam permainan voli. Dari kekuatan yang maksimal maka akan di dapatkan daya ledak yang baik, daya ledak tungkai sangat berperan penting dalam permainan bola voli untuk melakukan lompatan hingga berlari saat melakukan permainan voli. Pada seorang pemain voli yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik dapat menunjang kemampuan bermainnya dengan baik (Barlian, 2020).

Upaya untuk mendapatkan prestasi yang baik bagi pemain bola voli maka diperlukan bebrapa hal yang harus di perhatikan salah satunya adalah tehnik melakukan lompatan. Berdasarkan survei didapatkan bahwa para peman bola voli hanya melompat dengan lompatan yang setinggi tingginya dengan tidak memperhatikan tehnik melompat yang benar, para pemain kurang dalam memperhatikan *power* saat melompat yang mana peran *power* sangat penting untuk pijakan pemain sebelum melompat. Latihan kekuatan tungkai pada pemain bola voli belum sepenuhnya di berikan saat latihan, maka dari itu hal tersebut menjadi salah satu faktor yang menghambat prestasi para pemain bola voli (Hiskya, 2018). Dengan *power* yang kuat akan di dapatkan daya ledak yang baik bagi para pemain bola voli. Daya ledak merupakan salah satu komponen penting dalam meningkatkan prestasi seseorang peman bola voli dalam melakukan ketrampilan gerak (Iqbal et al., 2015). Latihan *plyometric* memiliki ciri kontraksi otot yang kuat serta dapat menstimulasi otot dengan cepat dan terlihat. Latihan ini digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot melalui kombinasi isotonik dan isometrik dengan pembebanan yang dinamis.

Menurut sumber yang lain *plyometric* merupakan latihan untuk mengembangkan daya ledak sebagian besar komponen otot. Latihan ini tidak hanya memperkuat otot, sendi dan tendon melainkan juga dapat digunakan melatih saraf untuk lebih kondusif saat melakukan gerakan (Hiskya & Wasa, 2019). Latihan *plyometric* ini merupakan latihan yang menghubungkan antara kekuatan dan kecepatan yang mana latihan ini para pemain akan mendapatkan output daya yang besar setelah melakukan latihan *plyometric* ini jika dilaksanakan dengan baik dan benar (Adhikari, 2011). Untuk melatih *vertical jump* secara efisien salah satunya melalui latihan *plyometric*. Karena dalam latihan *plyometric* adalah bentuk latihan yang gerakannya eksplosif dengan selain efisien juga akan tercakup unsur-unsur yang terlatih, seperti kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang di lakukan pada tanggal 12 Agustus 2023 peneliti mendapatkan informasi bahwa siswa di SMA Negeri 1 Banjar Baru baru memulai ekstrakurikuler bola voli pada awal semester ganjil 2023. Selanjutnya wawancara peneliti kepada pelatih sebelumnya mengenai keadaan siswa ketika sedang melakukan permainan bola voli, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebagian besar masih belum memiliki lompatan *vertical jump* dan teknik smash yang cukup baik hal ini dapat dilihat dari performa pada saat ekstrakurikuler. “Latihan adalah kegiatan atau aktivitas fisik yang di lakukan secara berulang ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau keterampilan gerak tertentu” Irawadi,(2014). Latihan *plyometric low impact* dalam pelaksanaannya nanti diharapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Banjar Baru, dikarenakan latihan *plyometric* merupakan salah satu metode latihan yang berfungsi untuk meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan yang sesuai dengan cabang olahraga bola voli.

Dari permasalahan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh latihan *plyometric low impact* terhadap meningkatkan kemampuan *vertical jump* atlet bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Banjar Baru”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian yang telah di paparkan pada latar belakang mengenai pengaruh model latihan *plyometric low impact* pada kemampuan *vertical jump* ekstrakurikuler atlet bola voli SMA Negeri 1 Banjar Baru. Sehingga dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah ada pengaruh penerapan model latihan *plyometric low impact* terhadap kemampuan *vertical Jump* siswa bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Banjar Baru?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah model latihan *plyometric low impact* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* siswa bola voli Extrakurikuler di SMA Negeri 1 Banjar Baru.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini peneliti dapat menyumbangkan banyak manfaat :

1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi baru yang akan menambah ilmu pengetahuan serta menjadi masukan dalam pengembangan konsep bola voli khususnya pada bagaimana melatih kemampuan *vertical jump* dengan model latihan *plyometric low impact*.

2) Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan bagi pelaksanaan penelitian-penelitian selanjutnya. Juga sebagai bahan masukan dalam usaha meningkatkan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli melalui model latihan *Plyometric low impact*.

1) Bagi Pihak sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam upaya peningkatan kemampuan *vertikal jump* melalui model latihan *plyometric low impact*, tidak hanya di ekstrakurikuler bola voli tapi juga untuk ekstrakurikuler lainnya.

2) Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan *vertical jump* melalui model latihan *plyometric low impact*.

3) Bagi peneliti

Penelitian ini dapat di jadikan referensi untuk pembelajaran di tahun ajaran berikutnya agar dapat membantu siswa dalam mencapai prestasi.

1.5 Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan metode dan bentuk latihan dalam olahraga bola voli sangat kompleks. Terutama dalam hal melatih kekuatan atau power. maka, agar pembahasan lebih terarah dan dengan mempertimbangkan keterbatasan penulis, maka pokok permasalahannya adalah : pengaruh model latihan *plyometric low impact* terhadap kemampuan *Vertical Jump* Siswa Bola Voli Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Banjar Baru.