

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan olahraga yang telah banyak di kenal oleh masyarakat serta berbagai kalangan. Bola voli juga merupakan olahraga yang menarik yang dapat dimainkan oleh semua usia. Sejak kemunculan nya bola voli telah banyak perkembangan, baik fasilitas, perlengkapan dan peraturan pertandingan serta perwasitan, mengikuti dari perubahan zaman yang semakin berkembang. Permainan bola voli menjadi salah satu olahraga yang paling di kenal oleh masyarakat Indonesia. Hal itu terbukti dengan adanya sarana dan prasarana bagi pemain bola voli dari berbagai kalangan, bahkan telah banyak terbentuk perkumpulan maupun club bola voli baik di desa maupun di kota.

Menurut peraturan bola voli (PBVSI, 2020), Bola voli adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, kompetitif, dan menyenangkan. Gerakannya cepat, dan menggairahkan. bola voli kombinasi dari beberapa elemen permainan yang satu sama lain, sehingga menjadikan permainan semakin menarik. Tujuan dari permainan bola voli adalah untuk memantulkan bola melewati net dan mengenai dasar lapangan lawan, mencegah lawan melakukan hal yang sama, setiap tim memainkan tiga kali pantulan untuk mendapatkan bola dan mengembalikan ke daerah lawa (Elvin, 2023).

Menurut (Atriantono & Sudijandoko, 2019) Bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh 6 pemain per tim. Permainan akan berjalan dengan baik jika setiap pemain setidaknya mengetahui teknik dasar bola voli.

Pemmainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari untuk mencapai suatu prestasi. Sesuai dengan isi Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 yang berisi bahwa olahraga terdiri dari tiga ruang lingkup, 1. Olahraga Pendidikan yang dilaksanakan dalam lingkup pendidikan yang dapat dimulai sejak usia dini, 2. Olahraga Rekreasi yang merupakan bagian dari proses perawatan serta pemulihan kesehatan, yang memiliki karakteristik menyenangkan serta menonjolkan kebudayaan nasional, 3. Olahraga Prestasi yang dilaksanakan dengan proses pembinaan secara terukur dan terstruktur. (Nasuka, 2016), Olahraga prestasi adalah olahraga yang memelihara dan merencanakan latihan atlet, melalui kompetisi untuk mencapai prestasi maksimal dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Karena semakin berkembangnya permainan bola voli maka akan mengalami beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Selain itu, atlet maupun pelatih harus mencari metode pelatihan yang baik. Metode pelatihan yang baik harus dipilih dan dikembangkan sehingga kinerja yang diharapkan optimal, terutama untuk menguasai teknik dasar dan memantapkan kemampuan fisik.

Menuru (Pribadi, 2023), teknik dasar bola voli terdiri dari, 1) servis, 2) passing bawah dan passing atas, 3) Smash dan 4) block. *Smash* merupakan skill yang paling sulit dan paling penting dibandingkan dengan skill bola voli lainnya (Wanti, et al,

2023) *Smash* merupakan teknik penyerangan dalam permainan bola voli, tim dapat menghasilkan point salah satunya dari pukulan *smash*. Menurut (Fauzi, 2023) Pukulan *smash* ini harus melewati net dan menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola. *Smash* adalah teknik yang terdiri dari, langkah awal, push-off, memukul bola di udara, dan gerakan mendarat. Secara umum untuk meraih prestasi terdapat unsur yang harus dimiliki diantaranya, teknik, taktik, mental dan kondisi fisik (Mahfud et al., 2021). Kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam seluruh cabang olahraga, karena kondisi fisik mempengaruhi untuk penguasaan teknik yang baik. Menurut (Bayu, 2019), “Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh beberapa komponen tidak dapat dengan mudah dipisahkan untuk peningkatan dan pemeliharaan:”. (Bafirman & Wahyuri, 2018), Memulai latihan kondisi fisik sejak usia dini dan berlanjut sepanjang tahun, langkah demi langkah dan mengikuti prinsip gerakan dengan benar, kondisi fisik dapat mencapai titik optimal. Menjadi bugar adalah dambaan setiap orang, terutama bagi mereka yang ingin berprestasi di bidang olahraga (Yuliandra et al., 2020).

Di provinsi lampung tepatnya SMA N 1 Rawajitu selatan kabupaten tulang bawang memiliki ekstrakurikuler bola voli, sehingga membuka peluang pada atletnya untuk menggali potensi serta meningkatkan prestasinya melalui kegiatan tambahan di sekolah. Pelaksanaan latihan rutin di laksanakan oleh pelatih maupun pembina ekstrakurikuler, pelatih selalu menerapkan latihan servis, *passing smash* dan *block*, namun pada saat melakukan pengamatan di lapangan para atlet menunjukkan bahwa atlet yang melakukan drill *smash*, sering kali tidak tampil maksimal. Saat melakukan

smash, banyak kesalahan yang terjadi bola tidak melewati net, *smash* mudah terkena blok, yang menjadi salah satu faktor utama adalah kurangnya tinggi lompatan.

Tinggi lompat erat kaitannya dengan daya ledak otot tungkai. Semakin kuat daya ledak otot tungkai maka semakin tinggi lompatannya, begitu juga sebaliknya. Sehingga akan mempengaruhi proses memukul bola di udara untuk melakukan *smash* dapat lebih mudah dilakuka. Komponen yang memungkinkan pemain melakukan gerakan dengan cepat dan mudah dalam permainan bola voli adalah otot tungkai yang kuat dengan daya ledak yang membuat lompatan maksimal saat melakukan teknik dasar bola voli. (Sari et al., 2017), Dalam permainan bola voli diperlukan komponen fisik salah satunya daya ledak otot tungkai untuk melakukan lompatan baik dalam menyerang (*smash*), bertahan (*block*) maupun servis. Atlet dengan daya ledak otot tungkai yang buruk tidak akan mudah melakukan gerakan eksplosif dalam waktu yang cepat. Untuk melatih *power* otot tungkai dapat menggunakan latihan pliometrik, materi yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai salah satunya dengan latihan *single leg jump*. Setelah melakukan latihan *single leg jump* diharapkan anggota ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Rawajitu memiliki lompatan yang tinggi, sehingga lebih mudah melakukan *smash*.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam latihan pliometrik terhadap tinggi lompatan dengan judul : “Pengaruh Latihan *single leg jump* terhadap hasil *smash* ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Rawajitu Selatan” Sebagai alasan pemilihan judul tersebut adalah :

1. Lompatan yang tinggi merupakan salah satu modal penting yang perlu di tingkatkan dengan baik oleh setiap pemain sebagai awalan untuk melakukan pukulan dengan baik.
2. Ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Rawajitu belum pernah dilakukan penelitian dengan model latihan yang sama.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *single leg jump* terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Rawajitu Selatan?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *single leg jump* terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Rawajitu Selatan”.

1.4. Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian lebih fokus maka diberikan batasan masalah hanya sebatas pada pengaruh latihan *single leg jump* terhadap hasil *smash* ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Rawajitu Selatan

1.5. Manfaat Penelitian

Pada setiap penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, maka manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Sebagai wawasan tentang variasi dan model latihan pliometrik melalui *latihan single leg jump*, sehingga dapat meningkatkan kemampuan *smash*.
2. Bagi pelatih dan atlet bola voli SMA N 1 Rawajitu Selatan untuk menambah referensi bacaan serta model latihan *smash*, sehingga dapat digunakan untuk program latihan selanjutnya.
3. Bagi Penulis sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana.