

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah sebuah proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang bertujuan untuk membawa perubahan positif dalam aspek-aspek kualitas diri individu, termasuk fisik, mental, dan emosional. Menurut penelitian (Nugroho, 2021), olahraga telah menjadi kegiatan yang esensial bagi setiap individu. Dalam melakukan olahraga, seseorang dapat merasakan beragam manfaat, seperti meningkatkan kebugaran fisik, kesegaran mental, serta memperkuat jaringan sosial dengan berinteraksi dengan banyak orang. Definisi olahraga mencakup rangkaian aktivitas fisik yang dijalankan secara teratur dan terencana untuk merawat kemampuan gerak tubuh serta meningkatkan fleksibilitas (Fahrizqi, 2020). Olahraga diartikan sebagai upaya baik secara fisik maupun mental yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Kuntjoro, 2020).

Olahraga memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kesehatan, serta dapat berperan sebagai alat pengembangan diri bagi individu melalui pencapaian prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Peran olahraga dalam kehidupan sangat penting, tidak hanya dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, tetapi juga sebagai penopang pencapaian prestasi. Seperti yang diungkapkan oleh (Aguss, 2021), untuk meraih prestasi optimal, diperlukan pembinaan atlet yang seimbang antara aspek mental dan fisik. Saat ini, olahraga telah menjadi keharusan dalam kehidupan masyarakat, karena merupakan aktivitas yang menggabungkan latihan fisik dan mental untuk memperkuat tubuh secara keseluruhan, baik secara fisik maupun mental.

Di Indonesia, terdapat beragam cabang olahraga seperti bulutangkis, bola basket, sepak bola, bola voli, dan lain sebagainya. Dari berbagai macam cabang olahraga tersebut, bola

voli menjadi salah satu yang paling populer di kalangan masyarakat Indonesia. Bola voli dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding, dengan masing-masing tim terdiri dari 6 pemain (Yusmar, 2017). Permainan ini melibatkan melemparkan bola di atas net dengan tujuan menjatuhkan bola ke dalam area permainan lawan untuk meraih poin dan memenangkan pertandingan (Hanggara, 2018). Di Indonesia, minat terhadap permainan ini cukup tinggi, mulai dari kompetisi amatir, pertandingan antar universitas, hingga kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, di mana voli menjadi salah satu olahraga yang diminati secara luas.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wiyani, 2013), kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang bertujuan untuk mengembangkan beberapa aspek, termasuk penerapan ilmu secara praktis oleh peserta didik, seperti kemampuan menyesuaikan diri dengan kebutuhan hidup dan lingkungan sekitarnya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang populer adalah olahraga, yang banyak diminati oleh para pelajar, terutama yang memiliki minat dalam bidang tersebut. Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak hanya sebagai hobi semata, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan bakat dan minat dalam olahraga. Menurut penelitian oleh (Nugroho, 2020), keterampilan siswa akan ditingkatkan melalui latihan-latihan khusus yang sesuai dengan cabang olahraga yang diminati dan diikuti oleh siswa tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti saat mengawasi latihan siswa di SMA Negeri 1 Simpang Pematang, ditemukan beberapa masalah terkait dengan teknik *smash* yang dilakukan oleh para siswa. Salah satunya adalah kesulitan dalam menghasilkan *smash* yang efektif, di mana beberapa pemain kesulitan untuk melewati pertahanan lawan. Hal ini terjadi ketika bola berhasil dihalangi atau diblokir oleh lawan sehingga tidak berhasil

melewati net dan jatuh ke area tim sendiri. Berdasarkan pengamatan tersebut, disimpulkan bahwa masih banyak pemain yang belum mampu melakukan *smash* dengan baik. Salah satu masalah utamanya adalah kurangnya kekuatan otot kaki saat melakukan lompatan untuk melakukan *smash*, yang mengakibatkan kurangnya kekuatan dan terkadang bola tidak mampu melewati net atau bahkan terlempar keluar lapangan saat melakukan *smash*. Lompatan yang tinggi sangat penting bagi pemain karena memudahkan mereka untuk mengarahkan bola sesuai dengan keinginan mereka, mencari celah di area lawan yang tidak dijaga, dan dengan demikian meningkatkan peluang untuk meraih poin.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Hasil *Smash* Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Simpang Pematang." Penelitian ini bertujuan untuk secara objektif mengevaluasi efektivitas berbagai pendekatan latihan plyometrik dengan intensitas dan durasi yang bervariasi dalam meningkatkan kemampuan melakukan *smash* dengan efisien.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan yang telah diuraikan dilatar belakang masalah diatas dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Hasil *Smash* Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Simpang Pematang ?
2. Seberapa Besar Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Hasil *Smash* Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Simpang Pematang ?

1.3. Tujuan Masalah

1. Untuk Mengetahui Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Peningkatan *Smash* Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Simpang Pematang.
2. Untuk Mengetahui Seberapa Besar Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Peningkatan

Smash Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Simpang Pematang.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa merupakan pengalaman untuk meningkatkan kemampuan *smash*.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan temuan baru yang terus dikembangkan sehingga akhirnya dapat dijadikan sebagai metode latihan tidak hanya di ekstrakurikuler bola voli tapi disemua ekstrakurikuler olahraga lainnya.

3. Bagi Pelatih

Bagi pelatih dapat dimanfaatkan untuk menyusun program latihan yang lebih berkualitas sehingga dapat melatih atletnya untuk berkembang secara optimal dengan potensi yang dimiliki.

4. Bagi Peneliti

Hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka permasalahan perlu diberikan batasan agar tidak lepas dari inti masalah yang sebenarnya sehingga ruang lingkup dari peneliti lebih jelas. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah “Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Hasil *Smash* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Simpang Pematang”