

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang wajib di ajarkan di jalur pendidikan formal mulai jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan menengah, hal tersebut cukup membuktikan bahwa pemerintah menyadari akan pentingnya kegiatan olahraga bagi seluruh peserta didik untuk mendukung terhadap kegiatan pendidikan lainnya.

Olahraga sudah diakui sebagai salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran Jasman, khusus bagi pesta didik dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, sebagai penyaluran energi yang berlebih yang ada di dalam tubuh. Kegiatan olahraga yang rutin dan teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan daya tahan tubuh termasuk otak, sehingga siswa yang bugar akan lebih lama berkonsentrasi mengikuti pelajaran lainnya. Hal inilah yang membuat mengapa olahraga perlu diajarkan di sekolah.

Kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah selain pada kegiatan intrakurikuler berupa pelajaran PJOK 4 jam dalam satu minggu di SD dan 3 jam pelajaran dalam satu Minggu di SLTP dan SLTA, tentu tidak akan ada pengaruh secara langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, karena sesuai dengan pendapat Harsono (1998) dalam Mulya, Gumilar dan Resty (2014: 18) bahwa olahraga akan ada pengaruhnya jika dilakukan minimal 1 minggu 3 kali dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan.

Oleh karena hal tersebut, guna mencapai hasil yang diharapkan sekolah selain memberikan pelajaran pada kegiatan intrakurikuler, diberi kesempatan juga siswa untuk mempelajari pada kegiatan kokulikuler dan ekstrakurikuler.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81a Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum, pada Lampiran III tentang

Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler (2013:2), dijelaskan sebagai berikut,

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Berdasarkan definisi tersebut, maka kegiatan di sekolah atau pun di luar sekolah yang terkait dengan tugas belajar suatu mata pelajaran bukanlah kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan pengertian ekstrakurikuler tersebut, sekolah merupakan salah satu lingkungan yang paling efektif untuk mengembangkan potensi siswa yang sesuai minat dan bakatnya, salah satu minat dan bakat yang dapat dikembangkan adalah kegiatan olahraga khususnya bola voli. Bola voli selia sudah memasyarakat, sering dipertandingkan pada kejuaraan antar sekolah baik Pekan Olahraga Pelajar maupun Olimpiade Olahraga Siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli merupakan salah satu sarana siswa untuk mengembangkan minat dan bakat dalam olahraga prestasi, atau hanya sekedar untuk rekreasi dan kesehatan yang akan menunjang pada kegiatan intrakurikuler. Pasal 17 Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN) Nomor 3 tahun 2005 dijelaskan bahwa: "Ruang lingkup olahraga meliputi: 1) Olahraga Pendidikan; 2) Olahraga Rekreasi; dan 3) Olahraga Prestasi". Dengan demikian pada kegiatan ekstrakurikuler bisa dimulai dengan olahraga untuk pendidikan, untuk pengisi waktu senggang sampai kepada penyaluran bakat siswa di bidang olahraga prestasi.

Dalam kenyataannya orang biasa apa lagi untuk seorang atlet sangat penting memiliki komponen kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik dianggap penting bagi semua kalangan terutama untuk seorang atlet karena dengan kita mencapai suatu kondisi fisik yang baik maka tingkat kesehatan dan kebugaran seseorangpun dapat terjaga dengan baik pula, sehingga dalam melakukan segala aktivitasnya seseorang tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Terutama bagi seorang atlet sangat diperlukan sekali faktor kondisi fisik yang baik karena jika seorang atlet memiliki komponen kondisi fisik yang baik, maka seperti yang telah dijelaskan Yudiana, Yunyun dan Herman Subarjah (2007) "Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas

gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal”(hlm. 3-4).

Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan untuk menunjang suatu keberhasilan seseorang menurut Harsono (2018) :

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kekuatan (*strength*)
3. Kelentukan (*flexibility*)
4. Stamina
5. Daya ledak otot (*power*)
6. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
7. Kecepatan (*speed*)
8. Kelincahan (*agility*)
9. Keseimbangan (*balance*)
10. Kecepatan reaksi, dan
11. Koordinasi

Dari pembahasan mengenai tentang komponen kondisi fisik, power merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan komponen kondisi fisik seseorang, khususnya bagi seorang atlet karena salah satu penunjang seseorang dikatakan memiliki komponen kondisi fisik yang baik yaitu dengan memiliki tingkat daya ledak otot (*power*) yang baik, didalam daya ledak otot (*power*) sangat dibutuhkan sekali penerapan dua prinsip latihan, yaitu kecepatan dan kekuatan apabila kedua bentuk prinsip latihan tersebut tercapai dengan baik maka akan sangat mudah sekali bagi seseorang terutama bagi seorang atlet dalam mencapai suatu prestasi, khususnya bagi atlet yang mendominasi tingkat daya ledak otot (*power*) yang tinggi. Mengenai *power* menurut Mylsidayu, Apta (2015) “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”(hlm.136).

Maka dari itu *power* memiliki peran penting karena hampir semua cabang olahraga membutuhkan tingkat daya ledak otot (*power*) yang baik. Seperti halnya bentuk peningkatan *power* yang ada diantaranya yaitu bentuk peningkatan *power*

otot tungkai, seseorang apabila memiliki kekuatan *power* otot tungkai yang baik maka akan baik pula tingkat kemampuannya dalam bergerak khususnya bagi atlet yang banyak melakukan gerakan yang ekstra dalam penggunaan *power* otot tungkai, adapun diantaranya salah satu cabang olahraga yang banyak membutuhkan kekuatan *power* otot tungkai yaitu cabang olahraga bola voli.

Menurut Toho Cholik Mutohir (2013) Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang terdiri dari 2 tim yang saling berlawanan dengan masing-masing tim terdiri dari 6 pemain. Setiap pemain yang bertanding dalam suatu tim, akan menempati 6 posisi yang berbeda secara berkala berdasarkan dengan perolehan poin yang didapat. Oleh karena itu, setiap pemain dalam setiap tim yang bertanding harus memiliki keterampilan teknik dalam memperoleh poin yang bagus meskipun berada di 6 posisi yang berbeda”(hlm.1). Pemain bola voli dapat memainkan permainan dengan baik maka harus memahami berbagai teknik dasar permainan bola voli. Aji, Sukma (2016) membagi teknik dasar bola voli sebagai berikut: *Servis, Passing, Smash, Membendung (Block)*”hlm.38-41).

Cabang olahraga bola voli gerakan-gerakan yang membutuhkan tingkat daya ledak otot (*power*) yang tinggi diantaranya adalah *spike*, dan *jump service* teknik dasar tersebut itu sangat dibutuhkan sekali tingkat kemampuan *power* otot tungkai yang baik, agar menghasilkan suatu loncatan yang tinggi di dalam memukul bola sehingga bola yang dipukul cepat, keras, menukik, dan terarah.

Ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya pada kenyataannya masih kurang dalam intensitas latihan serta jarang melakukan latihan plyometric padahal siswa ekstrakurikuler putra di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya ini memiliki teknik serta *power* lengan yang baik, sehingga pada saat bermain atau bertanding kurang memiliki *power* otot tungkai yang baik lebih tepatnya terlihat pada saat melakukan *spike* dan tingkat keefektifan gerakannya tidak mencapai target yang diinginkan, yaitu bola masih terus menyangkut di net dan hasil pukulan bola belum menukik serta bola yang dihasilkan masih terus keluar melewati garis lapangan seharusnya agar bola tidak terus menyangkut di net dan hasil bola menukik seorang pemain atau atlet harus memukul bola pada saat bola berada tepat di atas net. Untuk itu bahwa tim kurang memiliki komponen

kondisi fisik yang baik terutama dalam hal *power* spesifikasinya *power* otot tungkai yang masih kurang oleh karena itu harus ditingkatkan.

Maka dari itu perlu sekali peningkatan bentuk latihan *power*, adapun bentuk-bentuk latihan *power* menurut Harsono (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji (2014)) adalah "Bentuk latihan beban (*weight training*) dan latihan *plyometric*"(hlm. 42). Dari kedua bentuk latihan diatas maka penulis mengujicoba menerapkan bentuk latihan *power* otot tungkai yaitu dengan latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* menurut Donald A. Chu (1992) "Latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat"(hlm. 1).

Adapun bentuk-bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* otot tungkai menurut Donald A. Chu (2013) adalah: *Standing Jumps and Reach, Rim Jump, Wave Squat, Drop and Freeze, Jump to Box, Single Leg Push-Off, Front Box Jump*. (hlm. 127)

Dari uraian diatas penulis simpulkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul "Pengaruh bentuk-bentuk latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai implikasi pada spike permainan bola voli (Eksperimen pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022)".

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah bentuk-bentuk latihan *plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai implikasinya pada *spike* Eksperimen pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022?

1.3.Definisi Operasional

Guna menghindari salah penafsiran atau salah arti terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang digunakan supaya lebih operasional sehingga tidak timbul kesalahan terhadap maksudnya. Istilah-istilah tersebut adalah:

1. Pengaruh, menurut Pusat Bahasa Depdiknas (2008) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”(hlm. 1045). Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini diartikan sebagai sumbangan, atau daya dukung (sokongan) dari bentuk-bentuk latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai implikasi pada *spike* (Eksperimen pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022)
2. Latihan, menurut Harsono yang di tulis Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji (2014) adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”(hlm. 2). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini diartikan sebagai bentuk latihan dari yang tidak bisa menjadi mahir.
3. Otot tungkai, tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jari-jari kaki.
4. *Power*, menurut Laelatul Badriah, Dewi (2011) adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”(hlm. 36). Yang dimaksud *power* dalam penelitian ini diartikan untuk mencapai suatu gerakan yang cepat dan kuat.
5. *Plyometric*, menurut Donald A. Chu (1992) “Latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat”(hlm. 1). Yang dimaksud *plyometric* dalam penelitian ini diartikan sebagai macam dari bentuk latihan *power* guna untuk menunjang tingkat kemampuan salah satu *power* yaitu *power* otot tungkai.
6. Bola voli, Menurut Subroto, Toto dan Yyun Yudiana (2014:42), Permainan bola voli adalah, permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan dari regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan dibagi dua spa besar oleh net yang dibentangkan diatas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Satu orang pemain tidak boleh

memantulkan bola dua kali secara berturut-turut, dan satu regio dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan di lapangannya sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola dipihak lawan. Permainan dimulai dengan pukulan servis dari daerah servis.

7. *Spike*, menurut Aji, Sukma (2016) “*Spike* adalah pukulan keras yang menukik dan mematikan. Bola dipukul ke lapangan lawan melewati atas net. Sementara itu pihak lawan mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola”(hlm.38). Dalam penelitian ini *Spike* digunakan sebagai variabel terikat.

1.4.Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh bentuk-bentuk latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai implikasinya pada *spike* ekstrakulikuler bola voli SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai implikasinya pada *spike* (eksperimen pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022).

1.5.Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada, khususnya ilmu kepelatihan dan fisiologi olahraga.

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai pertimbangan bagi para tenaga pengajar pendidikan jasmani dalam memilih dan menerapkan metode mengajar yang efektif dan efisien untuk meningkatkan mutu hasil pengajaran keterampilan olahraga yang menjadi

tanggung jawab, khususnya yang berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan *plyometric*

2. Sebagai bahan pengembangan teori belajar mengajar, paling tidak dari hasil penelitian ini dapat menetapkan suatu metode latihan yang memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan *power* otot tungkai.