

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang masalah

Olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, kapan saja dan di mana saja. Ini karena olahraga adalah salah satu kebutuhan mendasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Dalam kehidupan modern saat ini, olahraga memiliki peran penting yang tidak bisa diabaikan, baik sebagai pekerjaan profesional, hiburan, aktivitas rekreasi, sumber pendapatan, aspek kesehatan, maupun bagian dari budaya. Kegiatan olahraga bertujuan untuk membentuk karakter individu dengan mempromosikan kesehatan fisik dan mental, serta menumbuhkan sikap sportivitas. Dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, penekanan diberikan pada pengembangan fisik, pertumbuhan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, serta pemahaman nilai-nilai seperti sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial. Selain itu, olahraga juga bertujuan untuk membiasakan pola hidup sehat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan keseimbangan antara kualitas fisik dan mental (Sendang Sri, 2019). Di antara berbagai jenis olahraga, permainan Bola Voli saat ini sangat populer di kalangan semua lapisan masyarakat, terutama di kalangan kaum muda. Kepopuleran permainan voli ini disebabkan oleh kebutuhan peralatan yang relatif sederhana dan kesenangan yang dirasakan oleh para pemain.

Bola voli adalah olahraga yang populer dengan dimainkan masing-masing regu dengan jumlah enam orang tiap masing-masing regu. Olahraga ini membutuhkan kerjasama dan tanggung jawab dan itu adalah syarat mutlak yang harus dimiliki oleh setiap tim atau regu. Tujuan olahraga ini adalah harus melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai di lapangan lawan, untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim sapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan *block*. Permainan bola voli berkembang dan menjadi olahraga yang banyak digemari dan populer dikalangan masyarakat atau desa mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua, laki-laki

maupun perempuan. Menurut Nasuka (2019: 1) bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net. Permainan dengan menggunakan bola ukuran tertentu. Setiap regu memainkan boladengan menyeberangkan bola ke daerah lawan menggunakan cara-cara yang sah. Menurut Endang Pratiwi (2020: 2) permainan bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bolavoli telah banyak dipertandingkan.

Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain, diantaranya ada servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Menurut Nasuka (2019: 1) teknik dasar bermain bola voli sebenarnya bukan gerakan yang sulit dan bisa hampir dimainkan oleh setiap orang. Teknik ini mudah di pelajari tanpa harus memenuhi syarat-syarat yang rumit, tetapi untuk mencapai tingkat keterampilan teknik yang tinggi memerlukan bakat dan latihan yang keras. Sedangkan menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyo (2015:15- 47) “Permainan bola voli mempunyai beberapa macam teknik dasar yaitu: 1) teknik servis, 2) teknik *passing*, 3) Teknik *spike*, 4) Teknik bendungan (*block*)”. Teknik dasar bola voli harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental.

Menurut persepsi penulis sendiri, servis adalah modal untuk melakukan serangan selain *smash* yang dilakukan dengan konsentrasi yang baik tanpa asal pukul. Melihat masalah yang terjadi dilapangan yang kebetulan penulis melatih di klub tersebut, penulis menemukan suatu masalah pada saat para siswa putra usia 9-11 tahun melakukan servis atas bola voli, saat melakukan teknik servis atas masih banyak yang tidak sampai pada sisi lapang lawan karena kekurangan tenaga sehingga para siswa tersebut mengganti terknik servis atas dengan servis bawah.

Oleh karena itu penulis memberikan latihan pada atlet bola voli Meteor yang dapat mengacu pada lengan ketika melakukan teknik servis atas bola voli dengan cara memberikan latihan *plyometric* berupa *incline push up*. Hal ini di

lakukan karena latihan *incline push up* merupakan dasar untuk mengembangkan atau meningkatkan *power* pada lengan. Bentuk gerakan latihan ini hampir sama dengan *push up* pada umumnya. Yang membedakan dengan *push up* biasa yaitu posisi badan lebih tinggi dari kaki dan kedua tangan menopang pada benda yang kokoh sebagai tumpuan dengan posisi badan lurus tanpa adanya lengkungan pada bagian punggung lalu lakukan gerakan *push up* pada umumnya. Latihan *incline push up* lebih berfokus untuk meningkatkan masa otot pada bagian atas tubuh. Lens Kravits (2001:6) menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat akan melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan cedera. kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot-otot dan syaraf pada sekitar daerah lengan untuk menghasilkan tenaga ketika lengan tersebut sedang bekerja atau dikenai beban. Bila dihubungkan dengan penelitian ini maka peneliti dapat mendefenisikan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengeluarkan tenaga guna memukul bola saat melakukan teknik-teknik dalam permainan bola voli.

Dari uraian latar belakang diatas, penulis terdorong untuk meneliti masalah tersebut dengan mengambil judul **“Pengaruh Latihan *Plyometric Incline Push Up* Terhadap *Power* Otot Lengan Dalam Pengaplikasian Servis atas”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mencoba merumuskan masalah tersebut, yaitu apakah latihan *plyometric incline push up* berpengaruh terhadap *power* otot lengan dalam pengaplikasian servis atas bola voli pada atlet putra klub bola voli Meteor?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut :

- a. Menurut Wiryanto (Fadli Sadewa, 2018:95) “pengaruh merupakan tokoh formal maupun informal di dalam masyarakat, mempunyai ciri lebih kosmopolitan, inovatif, dan aksesibel dibanding pihak yang dipengaruhi”. Sedangkan menurut Uwe Backer, pengaruh merupakan kemampuan yang terus berkembang yang- berbeda dengan kekuasaan-tidak begitu terkait dengan usaha memperjuangkan dan memaksakan kepentingan
- b. Menurut Harsono, (2015: 50) “Latihan (Training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”(hlm.50). Sedangkan Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015) “latihan yang berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakanya” (hlm.47).
- c. Menurut Kurniawan (2016) *Plyometric* merupakan latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan yang merupakan perwujudan dari daya ledak. Dari beberapa pendapat di atas, dapat di simpulkan bahwa latihan *plyometric* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot mencapai titik maksimal dengan dipadukan antara kecepatan dan kekuatan.
- d. *Plyometric push-up* adalah salah satu bentuk latihan untuk *power* otot lengan. Menurut Kumar (2015) Cara melakukan *plyometric push-up* adalah sebagai berikut :

“Lakukan di atas alas yang keras, seperti di atas lantai atau matras tipis. Kedua telapak tangan diletakkan di lantai dengan ujung jari kaki sebagai tumpuan. Untuk menjaga keseimbangan, kaki jangan terlalu menyempit melainkan dibuka melebar kira-kira selebar bahu. Jaga agar kaki, pinggang juga kepala tetap dalam keadaan lurus. Tekuk lengan bawah dan lengan atas sampai membentuk sudut 90 derajat. Ketika posisi sudah

- membentuk 90 derajat, dorong dan hentakkan ke atas sehingga telapak tangan meninggalkan alas atau lantai. Setelah berada di udara, sesegera mungkin telapak tangan bersiap kembali mendarat seperti saat awal sebelum lengan ditekuk. Lakukan gerakan tersebut berulang kali”.
- e. *Power* menurut Harsono (2018) yaitu “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat”(hlm.99).Sedangkan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013) *power* adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”(hlm.36).
 - f. Menurut Wirasasmita (2014:14) otot merupakan: ”bagian terpenting dalam tubuh manusia dan mempunyai peranan pentingdalam sistem gerak kita selain tulang. Otot merupakan alat gerak aktif karena kemampuan berkontraksi. Otot memendek jika sedang berkontraksi dan memanjang jika relaksasi. Kontraksi otot terjadi jika otot sedang melakukan kegiatan, sedangkan relaksasi otot terjadi jika otot sedang beristirahat”.
 - g. Definisi servis menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015:15) “Suatu upaya memasukkan bola dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan di daerah *serve*”.
 - h. Viera (2016) mengemukakan bahwa “Bola voli dinamakan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net” (hlm 2).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric incline push up* terhadap *power* otot lengan dalam pengaplikasian servis atas bola voli pada atlet putra klub bola voli Meteor.

1.5 Kegunaan Penelitian

Maksud penulis melakukan penelitian ini adalah berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktis ataupun secara teoritis. Secara teoritis hasil dari penelitian ini berguna untuk menambah *power* terhadap otot lengan untuk pengaplikasian servis atas dalam olahraga bola voli. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan teori-teori dalam olahraga bola voli terutama pada jurusan pendidikan jasmani, dan secara keilmuan hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk penelitian variable yang sama.

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembina olahraga atau pelatih khususnya pada cabang olahraga bola voli sebagai acuan untuk dapat mengembangkan metode latihan dan orientasi sehingga hasil latihan menjadi lebih efektif dan tepat. Bagi klub Bola Voli Meteor hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian lanjutan untuk memperbaiki dan mengembangkan kemampuan servis pada atletnya.