

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga dewasa ini semakin pesat menjadikan pemerintah dari berbagai negara terus menerus meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga serta merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia di berbagai negara khususnya di Indonesia. Pembinaan prestasi dalam permainan bola voli menuntut suatu usaha secara optimal dari pelakunya, baik bersifat peningkatan aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental bermainnya. Perkembangan permainan bola voli sebenarnya sudah bisa dibilang cukup gemilang, hal tersebut dibuktikan dengan mendapatkan medali emas SEA Games 2019 di Filipina yang lalu. Dalam mencapai tujuan prestasi hendaknya tidak terlepas dari proses pembinaan dan pembibitan, proses pembinaan berjenjang dilakukan oleh induk cabang olahraga PBVSI baik dari tingkat nasional maupun Kota/Kabupaten. Indonesia sendiri banyak sekali klub bola voli yang sampai saat ini eksis membina atlet bola voli. Tidak cukup itu saja peran Pendidikan jasmani (Penjas) di sekolah baik jenjang pendidikan dasar, maupun menengah sampai dengan perguruan tinggi terlibat dalam proses pembinaan meskipun tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Hal tersebut tertuang dalam Pasal 3 menyebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU No 20, 2003).

Pengembangan potensi peserta didik sebagaimana dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Kegiatan

ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum. Jelasnya bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan perangkat operasional (*supplement* dan *complements*) kurikulum, yang perlu disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan pendidikan seperti disebutkan pada Pasal 53 ayat (2) butir a nomor 19 yang berbunyi Rencana kerja tahunan sebagaimana dimaksud meliputi: kalender pendidikan/akademik yang meliputi jadwal pembelajaran, ulangan, ujian, kegiatan ekstrakurikuler, dan hari libur (Peraturan Pemerintah, 2005). Jadi dalam kurikulum sudah diatur bahwasannya bukan hanya kurikuler melainkan ekstrakurikulerpun menjadi bagian penting dalam membangun sumber daya manusia. Sejalan dengan hal tersebut terkait Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan menyatakan bahwa Peningkatan mutu dan daya saing sumberdaya manusia Indonesia hasil pendidikan telah menjadi komitmen nasional (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia, 2013). Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas dalam hal ini adalah pengembangan prestasi dalam bidang olahraga. Melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya. Selain harus mencapai tujuan tersebut, pendidikan jasmani di setiap sekolah diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa dalam cabang-cabang olahraga tertentu karena prestasi yang dicapai siswanya dalam cabang olahraga tertentu merupakan kebanggaan sekolah. Begitu pula di SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tempat saya mengajar dan melatih, kami menginginkan siswa kami berprestasi dalam cabang-cabang olahraga tertentu, terutama cabang-cabang olahraga yang dilombakan dalam pekan olahraga dan seni tingkat Sekolah.

Prestasi tidak akan datang dengan sendirinya tanpa melakukan pembinaan, pembinaan tersebut meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan mental secara sistematis dan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Sekaitan

dengan hal tersebut latihan merupakan proses serta harus dilakukan guna mencapai tujuan prestasi secara maksimal.

practice is one's effort in enhance the repair of organisms and their functions to optimize sports achievements and appearances. The purpose of the practice is to obtain achieves as much as possible, but in the process of implementing the exercise is not quite easy and simple (Bompa & Buzzichelli, 2018).

Maksud dari kutipan diatas adalah latihan merupakan upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Melalui proses latihan serta penguasaan teknik secara sempurna, ditunjang kondisi fisik prima, dan kemampuan untuk menampilkannya dengan taktik serta bervariasi dan didukung oleh semangat juang tinggi, niscaya akan memperoleh prestasi secara maksimal.

Realitas dilapangan yang terjadi pada ekstrakurikuler bola voli di SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya, kemampuan dalam proses latihan kurang maksimal. Hal tersebut dibuktikan dari beberapa kompetisi yang dilakukan di tahun 2018-2019 tidak satupun mendapat hasil yang baik, data di lapangan menunjukkan bahwa atlet ekstrakurikuler tidak dapat mematikan lawan dengan melakukan teknik serangan dari atas net (jaring) cukup sulit untuk dikuasai oleh para pemain, kesulitan utama untuk melakukan *spike* bolavoli adalah tingginya net serta melebihi jangkauan lengan para pemain rata-rata relatif memiliki postur tubuh jauh lebih pendek dari tinggi jaring tersebut, sehingga bola serta seharusnya dipukul dari atas jaring tidak dapat dipukul secara maksimal atau menyangkut di net karena power otot tungkai tergolong rendah. Namun demikian keyakinan peneliti hal tersebut bukan suatu masalah besar jika kondisi fisiknya baik. Kondisi demikian membawa implikasi terhadap proses pembinaan prestasi pemain bola voli. Para pemain bola voli harus dibina agar kualitas komponen kebugaran jasmani dan tekniknya prima dan mumpuni.

Teknik dasar *spike* tidak akan sempurna bilamana tidak didukung oleh komponen kondisi fisik secara baik, komponen-komponen kondisi fisik pendukung pencapaian gerak dalam olahraga adalah kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*acuracy*), rekasi (*reaction*). Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik pendukung keterampilan *spike* terutama dalam aspek lompatan adalah daya ledak (*muscular power*) otot tungkai. Meningkatkan daya ledak (*muscular power*) otot tungkai khususnya dalam lompatan *spike* memang tidak mudah dilatih, terlebih proses latihan terkadang membosankan bagi anak/atlet, terutama proses latihan menggunakan metode latihan monoton atau dengan teknik itu-itu saja tanpa memperhatikan kondisi psikologis anak.

Kemampuan lompatan atau *jumping* dalam melakukan teknik *spike* sangat dominan untuk keberhasilan melakukan *spike* untuk mematikan lawan, oleh karena itu latihan untuk meningkatkan *power otot tungkai* sangat perlu diperhatikan guna menunjang teknik lompatan atau *jumping* dalam keberhasilan teknik dasar tersebut. Salah satu penelitian mengungkapkan dalam sebuah artikel “*Power otot tungkai (VJ) occupies a dominant place among the physiological parameters usually used as selection criteria in talent identification and selection processes in vooleyball*” (Nikolaidis et al., 2017). Maksud kutipan tersebut adalah *Power* otot tungkai (VJ) menempati tempat dominan di antara parameter fisiologis serta biasanya digunakan sebagai kriteria seleksi dalam identifikasi bakat dan proses seleksi dalam cabang olahraga bola voli. Sekaitan dengan hal tersebut *power* otot tungkai dipandang penting dalam bermain bola voli khususnya dalam melakukan teknik *spike*. Proses latihan *jumping* atau lompatan dalam meningkatkan *power* otot tungkai tidak terlepas dalam proses latihan pliometrik untuk membentuk *power* tungkai serta mumpuni dalam melakukan tolakan dalam melakukan *spike*.

Plyometric training is a type of muscle strength exercise that can improve basic physical strength and it has been extensively studied for the improvement of exercise performance ability. It is an explosive and repetitive rebounding load type exercise that uses the muscles' stretch

reflexes and stretch-shortening cycles to develop lower extremity muscles (Park et al., 2014).

Maksud dari kutipan diatas latihan *plyometric* adalah jenis latihan kekuatan otot serta dapat meningkatkan kekuatan fisik dasar dan telah dipelajari secara ekstensif untuk peningkatan kemampuan kinerja otot. Pliometrik sendiri merupakan ledakan eksplosif dan berulang jenis latihan beban serta menggunakan refleks peregangan otot dan siklus peregangan untuk mengembangkan ekstremitas bawah otot. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya untuk meningkatkan *jumping* atau lompatan dalam melakukan *spike* dalam bola voli dibutuhkan proses latihan pliometrik untuk meningkatkan *power otot tungkai* dikarenakan komponen tersebut merupakan salah satu komponen dominan guna menentukan keberhasilan dalam lompatan teknik dasar *spike*. Berlandaskan hasil penelitian yang di terbitkan pada jurnal internasional yang dilakukan oleh Maffiuletti et al., (2002) pelatihan *plyometric* telah terbukti bermanfaat untuk peningkatan kemampuan lompatan vertikal pada pemain bola voli. Program rangkaian latihan ini menghasilkan peningkatan ekstensor lutut dan kekuatan maksimal fleksor plantar. Adaptasi ini kemudian diikuti oleh peningkatan kemampuan melompat secara umum dan spesifik. Dari hasil penelitian tersebut peneliti beranggapan melalui rangkaian latihan pliometrik dan *weight training* diharapkan dapat mampu meningkatkan hasil lompatan *power otot tungkai* pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti perlu melakukan penelitian uji coba metode latihan pliometrik guna meningkatkan hasil lompatan pada teknik dasar *spike* pada peserta ekstrakurikuler SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya. Sesuai dengan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Metode Latihan Pliometrik dan Squat Untuk Meningkatkan *Power Otot Tungkai* Dalam Melakukan *Spike Bola Voli*” pada peserta ekstrakurikuler SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta telah diuraikan diatas maka peneliti menemukan permasalahan serta akan diteliti yaitu:

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan *spike* bola voli?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *Squat* dengan menggunakan bentuk latihan beban (*Squat With Weighted*) untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan *spike* bola voli?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric* dan bentuk latihan *squat* dengan menggunakan bentuk latihan beban (*Squat With Weighted*) untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan *spike* bola voli?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1. Untuk mengetahui metode latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan *spike* bola voli.
- 1.3.2. Untuk mengetahui metode latihan *Squat* dengan menggunakan bentuk latihan beban (*Squat With Weighted*) untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan *spike* bola voli.
- 1.3.3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric* dan bentuk latihan *squat* dengan menggunakan bentuk latihan beban (*Squat With Weighted*) untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan *spike* bola voli.

1.4. Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian diharapkan mempunyai manfaat, berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, manfaat penelitian antara lain:

1.4.1. Secara teoritis

Dapat memberikan informasi maupun pengetahuan serta bermanfaat tentang perlakuan metode latihan *plyometric* dan bentuk latihan *squat* dengan

menggunakan bentuk latihan beban (*Squat With Weighted*) untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan *spike* bola voli.

1.4.2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para praktisi olahraga khususnya para pelatih bola voli di Kabupaten Tasikmalaya sebagai acuan dalam memilih metode/bentuk latihan serta sesuai dengan tujuan serta ingin dicapainya, serta dalam menyusun program dan melaksanakan pelatihannya.