

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia didalam kehidupan agar kondisi kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi dimasa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau olahraga.

Olahraga saat ini sudah sangat berkembang. Terbukti dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memecahkan masalah olahraga. Diantaranya adalah meningkatkan prestasi seseorang dalam cabang olahraga tertentu dengan memanfaatkan pengetahuan dan teknologi tersebut dengan baik maka setiap cabang olahraga yang dicapai seseorang, maka semakin tinggi penghargaan yang akan diberikan. Begitu juga dengan cabang olahraga bola voli semakin terampil seseorang dalam bermain bola voli maka semakin tinggi penghargaan yang diberikan.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah beraktivitas atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang kearah tujuan lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Asep Kurnia, 2007).

Apabila bermain voli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap permainan. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi

yang diterapkan. Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan permainan untuk pertandingan lancar dan teratur. Penguasaan teknik-teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking.

Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi. Banyak atlet pemula yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih smash saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar passing sampai teknik yang paling sulit yaitu blocking. Tentu hal itu harus didukung dengan penanganan seorang pelatih yang baik dan kerja keras atlet yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bola voli di daerah. Sebab, klub-klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bola voli yang handal

Klub bola voli PBVHW (Pesatuan Bola Voli Hizbul Wathan) yang berada di tangerangselatan ini menyelenggarakan kegiatan pelatihan bola voli yang bertujuan untuk menghasilkan tim bola voli yang tangguh dan berprestasi. Namun di klub bola voli PBVHW dalam proses pelatihan masih dijumpai beberapa permasalahannya, antara lain banyak atlet pemula tingkat kerjasamanya masih kurang, pemain yang terlihat aktif bermain adalah pemain depan, sedangkan pemain belakang masih terlihat pasif.

Selama ini latihan yang telah dilakukan PBVHW seperti pada umumnya, pelatih mengawali latihan dengan pemanasan, kemudian latihan inti, dan mengakhiri dengan pendinginan. Setelah atlet melakukan pemanasan seperti jogging, penguluran statis dan dinamis, kemudian latihan koordinasi seperti lari angkat paha, lari sentuh tumit. Setelah pemanasan kemudian masuk dilatih inti dengan cara passing berpasangan dan lanjut dengan latihan smash kemudian dilanjutkan dengan dril passing ataupun dril smash oleh pelatih. Setelah itu

latihan bermain dengan cara enam lawan enam, dan ditutup dengan pendinginan.

Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya minat atlet dalam mengikuti latihan yang dilakukan oleh pelatih, maka dari itu akan berpengaruh terhadap lompatan smash itu sendiri. Salah satunya adalah faktor internal pada atlet, dimana atlet merasa jenuh atau bosan dengan materi yang diajarkan oleh pelatih. Sehingga perlu dilakukan Latihan yang bervariasi dan menarik yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Sehingga apa salahnya pelatih model Latihan plyometrik terhadap tinggi lompatan smash bola voli.

Latihan *plyometrik* dalam pelaksanaan nantinya diharapkan mampu meningkatkan kemampuan pemain yang mengikuti, dikarenakan Latihan *plyometrik* merupakan suatu metode Latihan yang berfungsi untuk meningkatkan tinggi lompatan smash bola voli.

Dari latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin mengadakan penelitian tentang pembelajaran bola voli yang berjudul **“Pengembangan Model Latihan *Plyometrik* Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli”**.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah “ Pengembangan model latihan *plyometrik* terhadap tinggi lompatan smash bola voli “.

2. Rumusan masalah

Bagaimana pengembangan model latihan *plyometrik* terhadap tinggi lompatan smash bola voli?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan *plyometrik* pada permainan bolavoli melalui kajian dari permasalahan yang ada dimana penerapannya melibatkan ahli dibidang permainan bola voli dan juga ahli di bidang olahraga.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk ;

1. Bagi Pelatih

Untuk mencari alternatif pembelajaran yang lebih mudah, efektif, dan kreatif sehingga peserta didik lebih antusias dalam mengikuti latihan

2. Bagi Atlet

Atlet dapat meningkatkan tinggi lompatan smash pada permainan bola voli

3. Bagi Peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dan kekreatifan dalam proses latihan.

4. Untuk teoritis

hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi mahasiswa atau pelatih pada saat menangani latihan bola voli khususnya meningkatkan power smash pada permainan bola voli.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan *pliometrik* pada permainan bola voli, Untuk mengembangkan semua aspek teknik tinggi lompatan smash.

Secara efektif dan efisien, juga dapat meningkatkan intensitas kemampuan fisik sehingga derajat kebugaran jasmani meningkat. Produk yang dihasilkan diharapkan akan bermanfaat sebagai referensi tambahan dalam dunia pendidikan.

Adapun manfaat dari produk antara lain :

1. Meningkatkan pemahaman atlet akan teknik smash
2. Sebagai khasanah dan informasi ilmiah yang berkaitan dengan masalah pengembangan model latihan *pliometrik* terhadap lompatan smash pada permainan bola voli berbasis *pliometrik*.
3. Mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana dalam latihan *pliometrik* terhadap tinggi lompatan smash pada permainan bola voli.