

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga bola besar yang sangat populer di Indonesia. Menurut Hazet Lerry, (2015) “Cabang olahraga bola voli di Indonesia cukup dikenal oleh masyarakat, dari kalangan bawah, menengah hingga kalangan atas. Permainan bola voli saat ini tidak hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi. Bola voli untuk prestasi merupakan olahraga yang mengembangkan atlet untuk dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional” (Para.1).

Olahraga bola voli saat ini sudah dikelola secara profesional hal ini dapat terlihat dengan munculnya kompetisi bola voli di Indonesia, seperti *livoli* dan *proliga*. Kejuaraan antar *club* bola voli Indonesia ini rutin setiap tahun. Pada era sekarang setiap peserta *proliga* sudah mendatangkan pemain asing yang secara postur tubuh memang lebih baik dari pada atlet lokal. Menurut Hazet Lerry, (2015) “Kualitas fisik yang baik sangat menunjang untuk melakukan teknik yang ada pada permainan bola voli. Kedatangan pemain asing merupakan saingan dan tantangan bagi pemain lokal untuk berlatih lebih baik agar tetap bisa bersaing” (Para.2).

Penguasaan teknik dasar sangat penting dalam permainan bola voli karena teknik dasar merupakan suatu pondasi agar tim dapat bermain dengan baik. Menurut Roziandy & Budiwanto (2018) “Permainan bola voli akan berjalan dengan baik dan lancar apabila setiap pemain telah menguasai teknik dasar permainan bola voli tersebut” (hlm.37). Dalam permainan bola voli ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu *passing*, *smash*, *block*, dan *service*. Selain teknik dasar, permainan bola voli sangat berkaitan erat dengan komponen fisik yang nantinya menunjang kemampuan teknik dasar. Menurut Nugroho et al., (2021) “Komponen fisik adalah faktor penting untuk menunjang taktik serta teknik dalam permainan” (hlm.42). berdasarkan pendapat tersebut kemampuan fisik berperan penting terhadap permainan bola voli, salah satu

komponen fisiknya adalah *power* otot tungkai. Menurut Fahrizqi (2018) “*power* adalah salah satu Komponen penting dalam permainan bola voli, contoh gerakan yang menggunakan *power* yaitu keadaan melompat ke atas, berpindah dengan cepat gerakan yang membutuhkan eksploitasi dalam permainan bola voli” (hlm.33). dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa *power* otot tungkai berpengaruh terhadap beberapa teknik dasar bola voli yaitu servis atas, *smash*, dan *block*.

Adapun olahraga bola voli banyak sekali yang di laksanakan pada sekolah mulai dari sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) sampai sekolah menengah atas (SMA), terutama pada SMPN 1 Luragung yang dilaksanakan rutin pada ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Luragung dengan siswa putra sejumlah 15 orang yang memang harus terus dilatih secara rutin, agar perkembangan permainan dan teknik para atlet terus berkembang dan dapat bermain dengan semaksimal mungkin.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap 15 atlet pada salah satu pertandingan terlihat bahwa pada saat melakukan *smash* tidak masuk karena loncatan yang kurang tinggi, ketika atlet melakukan *blocking* atlet tersebut tidak dapat melewati net sehingga *blocking* tersebut gagal dan bola lolos ke area tim, *jump service* juga dilakukan dengan kurang maksimal sehingga bola mengenai net dan tidak masuk ke area lawan. Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat kelemahan atlet pada otot tungkai terutama pada *power* ototnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai. Ada beberapa model latihan yang bertujuan untuk melatih *power* otot tungkai yaitu *weight training* dan latihan *plyometrics*.

Menurut Harsono (dalam Suhartini et al., 2022) “*weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis yang bebannya hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, menguatkan otot-otot, menghindari ketidakseimbangan (*imbalance*) dalam otot, meningkatkan prestasi dalam suatu cabang olahraga” (hlm.58).

Dilihat menurut definisi Harsono di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *weight training* merupakan latihan yang menggunakan alat beban *external* untuk menambah kekuatan otot dengan tujuan tertentu. Berbeda dengan model latihan *plyometrics* menurut Widana et al. (2013) menyatakan “latihan *plyometrics* berusaha untuk menggunakan berat badan itu sendiri atau dengan menggunakan beberapa alat untuk meningkatkan rangsangan latihan”. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *plyometrics* merupakan bentuk latihan yang menggunakan beban berat sendiri atau dengan alat beban *internal*.

Setelah melihat dari definisi para ahli di atas model latihan yang cocok untuk ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Luragung yaitu menggunakan model latihan *plyometrics* dibandingkan dengan model latihan *weight training*, karena model latihan *plyometrics* ini menggunakan beban berat *internal* tanpa beban berat *external* yang tidak akan mempengaruhi atau menghambat masa pertumbuhan para siswa SMP yang masih remaja dan sangat membutuhkan pertumbuhan badan atau fisiknya.

Menurut Zakaria et al., (2018) Gerakan *plyometrics* dirancang untuk menggerakkan otot pinggul, tungkai serta gerakan otot khusus yang dipengaruhi oleh *bounding, hopping, jumping, leaping, skipping, dan ricochet*. Jenis-jenis latihan *plyometrics* yaitu *jump from box, jump to box, step-close jump-and-reach, depth jump, depth jump to prescribed height, depth jump to rim jump, incline push-up depth jump, squat depth jump, depth jump with 180-degree turn, depth jump with 360-degree turn, single leg depth jump, depth jump with lateral movement, depth jump with stuff, depth jump with blocking bag, depth jump with pass catching, depth jump with backward glide, handstand depth jump, depth jump over barrier, depth jump to standing long jump* (para.3).

Dari sekian banyaknya latihan *plyometrics* dalam penelitian ini peneliti lebih memilih jenis latihan *jump to box*. Menurut Zakaria (2018) “Latihan *jump to box* adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awalan dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama” (para.4). Dalam jurnal iptek olahraga yang ditulis oleh Ayuningtyas et al., (2015) bahwa latihan *jump to box* memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai. Beberapa jurnal penelitian lain juga membuktikan hasil penelitian latihan *jump to box* yang diteliti oleh Eknal Yonsa Perikles, Edy Mintarto & Nur Hasan (2016) dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump to box, Front Box Jump,*

dan *Depth Jump* Terhadap Peningkatan *Explosive Power* Otot Tungkai dan Kecepatan peneliti telah menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *jump to box* terhadap *explosive power* otot tungkai. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat lebih dalam mengenai pengaruh latihan *jump to box* terhadap *power* otot tungkai pada atlet ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Luragung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan *Jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet ekstrakurikuler bola voli putra di SMPN 1 Luragung?

1.3 Definisi Operasional

1.3.1 Latihan *Jump to box*

Latihan *Jump to box* merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan *power* otot tungkai. Latihan *jump to box* menggunakan teknik latihan meloncat ke atas kotak kemudian meloncat turun kembali ke belakang seperti sikap awalan dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama.

Jarak posisi berdiri dengan bangku dan panggung yaitu 45 cm (18 inci), lakukan sebanyak 3 seri, 5-6 set, jumlah ulangan 8-12 kali, di setiap pergantian set istirahat 2 menit, dan disetiap pergantian seri istirahat 4 menit.

1.3.2 Power otot tungkai

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk kontraksi dan menghasilkan tenaga yang maksimal. *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: Untuk mengetahui latihan *jump to box* memberikan hasil yang

signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Luragung.

1.5 Kegunan Penelitian

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

1.5.1 Secara Teoretis

- 1) Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bola voli maupun seprofesi dalam membahas peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli.
- 2) Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.

1.5.2 Secara Praktis

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap *power* otot tungkai atlet ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Luragung.
- 2) Memberikan referensi pada pelatih tentang metode melatih fisik terutama pada *power* otot tungkai.
- 3) Sebagai bahan pertimbangan variasi pelatih dalam membuat metode latihan fisik.
- 4) Sebagai variasi menu latihan fisik bagi peserta ekstrakurikuler di SMPN 1 Luragung.