

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu perilaku aktif untuk menstimulasi metabolisme dan mempengaruhi sistem kekebalan di dalam tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh. Olahraga juga merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pembangunan suatu bangsa. Dengan adanya suatu prestasi olahraga yang baik, maka harga diri dan martabat akan menjadi lebih baik. Untuk mencapai hal tersebut, tentu tidaklah mudah dalam meraihnya, harus ada usaha yang sungguh-sungguh dan kerja keras.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan atau kematangan bagi seorang atlet, harus diadakan pembinaan dari usia dini. Pembinaan dalam cabang olahraga mutlak diperlukan agar dapat berprestasi dengan baik kelak kemudian hari. Sebab suatu prestasi yang maksimal dipengaruhi oleh bibit yang unggul, yang apabila dilakukan pembinaan dengan baik. Banyak sekali cabang olahraga yang dilakukan untuk mempertahankan kebugaran tubuh dan juga untuk mengembangkan prestasi, salah satunya adalah permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di gemari oleh penduduk seluruh dunia khususnya masyarakat Indonesia, permainan bola voli sudah sangat memasyarakat baik di sekolah maupun di daerah-daerah. Permainan bola voli di mainkan oleh enam orang pemain dalam setiap tim nya. Hal ini sejalan dengan pendapat Aep Rohendi dan Etor Suwandar (2018) bahwa “bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari enam pemain di lapangan, di batasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kesempatan untuk mengembalikan bola” (hlm. 14). Permainan bola voli adalah salah satu olahraga yang di ajarkan di sekolah, mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Dalam permainan voli, loncat merupakan satu hal yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola voli, karena loncatan sangat di butuhkan saat melakukan serangan ke daerah lawan. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang menggunakan gerakan meloncat diantaranya *jumping servis*,

*block*, dan *smash*. Untuk menunjang teknik dasar tersebut harus memiliki kemampuan melompat yang tinggi agar bisa di maksimalkan dalam melakukannya.

MAN 2 Ciamis adalah sekolah yang memiliki ekstrakurikuler bola voli, bahkan dari sekolah menyediakan beasiswa bagi yang mengikuti atau menjadi siswa voli di MAN 2 Ciamis. Banyak sekali siswa yang mengikuti atau mendaftar beasiswa, namun seiring berjalannya waktu siswa-siswa mulai kurang rajin melakukan latihan atau tidak sama sekali melakukan latihan yang menyebabkan beasiswa tersebut dicabut oleh sekolah. MAN 2 Ciamis juga sering mengikuti turnamen antar sekolah maupun open turnamen, namun belum mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan pada ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis, dijumpai masih banyak siswa yang loncatan atau *power* otot tungkai yang masih rendah. Hal tersebut ditunjukan ketika game dan pertandingan, smash/spike yang dilakukan keluar dari garis lapangan lawan ataupun nyangkut di net. Hal tersebut dipengaruhi karna loncatan yang masih rendah. Faktor yang menjadi penyebab kurang tinggi loncatan yang dilakukan, hal tersebut di sebabkan kurangnya motivasi siswa untuk melakukan latihan dan pola latihan yang dijalani masih tergolong sederhana contohnya bentuk latihan yang dijalani yaitu lari, naik turun tangga, dan barbel. Dari permasalahan tersebut penulis simpulkan bahwa untuk dapat melakukan permainan bola voli selain penguasaan teknik yang baik diperlukan juga kondisi fisik yang baik.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Harsono (2018) bahwa “kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan fungsional dalam sistem tubuh” (hlm. 3). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan dengan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, harus dilakukan secara prioritas dan mengembangkan semua komponen-komponen kondisi tersebut. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah menurut Harsono (2018) “daya tahan, kelentukan, kelincahan,

kekutan, power, daya tahan otot, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan *kinesthetic sense*” (hlm. 11).

Salah satu kondisi fisik yang diperlukan banyak cabang olahraga adalah *power*. Menurut Harsono (2018) menjelaskan bahwa “*power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat*” (hlm. 99). *Power* otot sangat diperlukan untuk menghasilkan momentum daya yang kuat pada saat melakukan tolakan baik dalam cabang olahraga atletik, permainan bola voli, basket, dan lain sebagainya. Adapun manfaat dari *power* adalah 1) untuk mencapai prestasi maksimal, 2) untuk mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, 3) untuk memantapkan mental bertanding, 4) simpanan tenaga anaerobic cukup besar. Kemampuan fisik yang baik akan membantu pencapaian pemain dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Misalnya smash yang merupakan senjata utama pemain bola voli untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin dibutuhkan loncatan yang tinggi dan pukulan yang keras dan terarah. Untuk itu dibutuhkan *power* otot tungkai yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli. Blok juga merupakan senjata dalam bertahan untuk membendung smash dari lawan.

Sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berguna sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, meloncat, menolak, dan sebagainya. *Power* otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan beban dan latihan pliometrik. *Power* dapat ditingkatkan melalui latihan sistematis, berulang-ulang, *over load*, tetapi harus diperhatikan bahwa yang menjadi dasar dalam menentukan *power* adalah kekuatan (*streng*) dan kecepatan. Latihan pliometrik yang dilakukan secara terstruktur memiliki hasil yang sangat baik yaitu untuk melatih kekuatan dan kecepatan (*power*) secara bersama-sama dengan menggunakan beban utama yaitu badan atlet tersebut. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan latihan *power* otot tungkai adalah latihan pliometrik. Bentuk-bentuk latihan pliometrik untuk tubuh bagian bawah yaitu: *squat jump, jump to box, tuck jump, lateral box push off, depth jump, single leg hops, double leg hop*.

Mengenai konsep latihan pliometrik Harsono (2018) memberikan penjelasan sebagai berikut: “cara meningkatkan power suatu kelompok otot tertentu secara maksimal dengan metode pliometrik ialah dengan cara memanjangkan (kontraksi eksentrik) terlebih dahulu otot-otot tersebut sebelum mengontraksikan (memendekan) otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi konsentrik)” (hlm. 172). Pada dasarnya semua bentuk latihan *pliometrik* tubuh bagian bawah ditujukan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk latihan *pliometrik double leg barrier hops* dan *double leg tuck jump*. Dibandingkan dengan bentuk latihan yang telah penulis cantumkan di atas, bentuk latihan *pliometrik double leg barrier hops* dan *double leg tuck jump* gerakannya hampir mirip dengan gerakan saat melakukan lompatan *smash*, *block*, dan *jump serve*. Gerakan latihan *double leg barrier hops* melompat ke atas depan seperti gerakan lompatan *smash* dan *jump serve* dilakukan dengan melompat agak melayang ke depan, dan gerakan latihan *double leg tuck jump* itu melompat ditempat seperti gerakan *block* melompat di tempat.

Dengan demikian, dapat penulis simpulkan bahwa walaupun teknik yang dimiliki sudah baik apabila tidak adanya program terencana untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya *power* otot tungkai, tidak akan ada peningkatan *power* yang dihasilkan untuk menunjang permainan bola voli dan prestasi yang diharapkan. berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa putra ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis yang telah dipaparkan diatas, penulis mencoba menerapkan bentuk latihan *pliometrik double leg barrier hops* dengan *double leg tuck jump* guna meningkatkan *power* otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis agar dapat meloncat tinggi untuk melakukan serangan. Selain itu, menerapkan bentuk latihan *pliometrik double leg barrier hops* dengan *double leg tuck jump* ini juga belum pernah diterapkan pada ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis sehingga diharapkan dengan latihan tersebut dapat menarik motivasi para siswa dalam latihan meningkatkan *power* otot tungkai yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan yang di miliki para siswa.

Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “perbandingan pengaruh latihan *pliometrik double leg barrier hops* dengan *double leg tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah sebagaimana diungkapkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat penulis merumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *pliometrik double leg barrier hops* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis?
2. Adakah pengaruh latihan *pliometrik double leg tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *pliometrik double leg barrier hops* dengan *double leg tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis?

## 1.3 Definisi Oprasional

Untuk menghindari terjadi kesalahan penafsiran istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis secara operasional menjelaskan:

1. Latihan menurut Harsono (2017) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan *double leg barrier hops* dan *double leg tuck jump* yang dilakukan kepada siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis, dengan sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai.
2. Konsep latihan pliometrik menurut Harsono (2018) adalah “Cara meningkatkan *power* suatu kelompok otot tertentu secara maksimal dengan metode pliometrik ialah dengan cara memanjangkan (kontraksi eksentrik) terlebih dahulu otot tersebut sebelum mengontraksikan (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi konsentrik). Dengan terlebih dahulu

menggerakkan otot itu ke arah yang berlawanan, maka kita akan dapat mengerahkan banyak tenaga konsentrik (*concentric energy*) pada kelompok otot tersebut” (hlm. 172). Yang dimaksud pliometrik dalam penelitian ini adalah meregangkan atau memanjangkan otot siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis semaksimal mungkin sebelum di kontraksikan dengan cepat.

3. Latihan *double leg barrier hops* Menurut Bompa (1984) *barrier hops* adalah “lompat gawang besar pada bentuk latihan ini digunakan latihan yaitu gerakan rintangan menyamping yang melewati gawang dilakukan dengan dua kaki dimana jarak gawang yang satu dengan yang lain dapat diatur sesuai dengan kebutuhan” (hlm. 106). Pada pelaksanaannya berdiri dibelakang gawang atau rintangan, kedua lutut ditekuk, kemudian melompat melewati gawang satu persatu sampai akhir dengan kedua tangan diayunkan untuk membantu.
4. Latihan *double leg tuck jump* *Double leg tuck jump* adalah gerakan latihan dengan melakukan gerakan melompat dengan mengeluarkan energi yaitu power tungkai sehingga dua tungkai melompat keatas setinggi-tingginya. latihan dengan cara posisi badan berdiri tegak, tekuk lutut sampai pinggul sejajar dengan lutut, lompat ditempat kaki ditekuk di depan dada, selanjutnya mendarat dengan tumpuan kedua kaki.
5. Power otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot-otot tungkai atas (otot pada paha) dan otot tungkai bawah siswa MAN 2 Ciamis, untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh fakta tentang pengaruh latihan *double leg barrier hops* dan *double leg tuck jump* terhadap *power* otot tungkai. Secara khusus penelitian ini bertujuan:

1. Untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan *pliometrik double leg barrier hops* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis.

2. Untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan *pliometrik double leg tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *pliometrik double leg barrier hops* dengan *double leg tuck jump* terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli MAN 2 Ciamis.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih bola voli supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
  - b. Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang cara meningkatkan *power* otot tungkai dengan baik.
2. Manfaat praktis
  - a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam permainan bola voli.
  - b. Bagi MAN 2 Ciamis dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak sekolah harus lebih mengoptimalkan prestasi siswa atau atletnya, khususnya bola voli.