

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Isnanto (2019) “bola voli adalah permainan yang terdiri dari dua grup, masing-masing grup saling berlawanan dan memiliki anggota tim sebanyak enam orang. Selain dapat dimainkan secara beregu, terdapat juga variasi permainan bola voli yang dapat dimainkan secara berpasangan ataupun satu lawan satu” (hlm.9). Olahraga voli tingkat dunia dinaungi oleh FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*), sedangkan di Indonesia dinaungi oleh organisasi PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Tujuan permainan bola voli ialah melempar bola dari atas net agar dapat jatuh ke arena bermain lawan dan mencegah lawan melakukan penyerangan serupa terhadap tim.

Menurut Riyadi Slamet (dalam Willy dan Umar, 2020) menyatakan bahwa:

Permainan bolavoli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (hlm.590).

Teknik dasar permainan bola voli terbagi menjadi 4 yaitu, *Block*, *Service*, *Smash*, dan *Passing*. Dimana semua teknik ini harus dikuasai oleh semua pemain bola voli. Nantinya akan ada yang lebih ditonjolkan sesuai posisi pemain, semisal sebagai *toser* kalian harus mahir dalam memberikan umpan atau *passing* kepada pemain yang akan melakukan *smash*. Mengenai penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik maupun mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul harus dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli.

Berbicara mengenai teknik dasar bola voli, banyak sekali beberapa gerakan teknik dasar yang menggunakan cara kerja otot tungkai yaitu, *smash*, *blocking*, dan *jumping*

service. Adapun intensitas gerakan yang dominan lebih sedikit dalam penggunaan otot tungkai seperti *passing* atas dan *passing* bawah. Oleh karena itu penting sekali bagi seorang atlet permainan bola voli dalam mengandalkan salah satu komponen tubuh bagian bawah yaitu otot tungkai baik daya tahan maupun *power* untuk melaksanakan berbagai macam teknik dasar dalam permainan bola voli.

Komponen yang dilatih untuk meningkatkan kualitas lompatan yaitu dengan meningkatkan *power* otot tungkai. Menurut Gordon (2009) “*Power* adalah kemampuan untuk mengatasi tahanan atau mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat” (hlm.168). Manfaat dari latihan *power* itu sendiri yaitu untuk meningkatkan daya ledak otot, memelihara jaringan otot, dan mengurangi cedera. Adapun bentuk latihan untuk meningkatkan *power* dibagi menjadi dua jenis antara lain, *weight training* dan *plyometric*. Menurut Baechle (dalam Nasrulloh dkk, 2018) “Latihan beban atau *Weight Training* adalah latihan menggunakan beban untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut” (hlm.2). Sedangkan Menurut Jonathan (dalam Wiguna, 2017) “*plyometric* adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power* yang didalam latihannya menggunakan bentuk latihan melompat, serta menggunakan kemampuan otot untuk meregang dan berkontraksi dengan cepat untuk menghasilkan kekuatan yang lebih besar” (hlm.119).

Dalam permainan bola voli, *power* sangat berpengaruh penting karena pada dasarnya permainan bola voli pada saat melakukan serangan dan bertahan seorang atlet akan melakukan lompatan. *Power* otot tungkai merupakan elemen penting dalam permainan bola voli, karena pada dasarnya saat melakukan *smash*, *blocking*, dan *jump service* membutuhkan lompatan yang tinggi untuk menghasilkan teknik yang maksimal.

Untuk mengurangi terjadinya kebosanan dalam berlatih, maka peneliti menggunakan tiga macam variasi latihan *plyometric* yaitu, *two foot ankle hops*, *hurdle hops*, dan *rim jump*. Dengan adanya tiga macam variasi latihan ini diharapkan kebosanan dalam berlatih tidak terjadi dan dapat meningkatkan kualitas lompatan dan *power* otot tungkai.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti pada saat melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya, terdapat permasalahan yang ditemukan yaitu, masih banyaknya siswa yang memiliki lompatan yang kurang tinggi dan pola latihan yang menakan pada teknik dasar saja, sehingga pada saat melakukan

teknik *blocking*, *smash*, dan *jump service* masih tidak maksimal. Pada umumnya siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya merupakan pemain yang menguasai teknik dasar permainan bola voli seperti *passing*, *service*, *blocking*, dan *smash*. Maka dari itu, penulis memilih metode variasi latihan *plyometric* (*two foot ankle hops*, *hurdle hops*, dan *rim jump*) karena dilihat dalam karakteristik gerakan sesuai dengan gerakan teknik dasar permainan bola voli pada umumnya, serta menurut hasil pengamatan penulis dilapangan, gerakan ini bisa membuat perubahan yang signifikan terhadap *power* otot tungkai. Maka latihan *power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui program pelatihan yang dirancang secara sistematis dan berulang-ulang, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah variasi latihan *plyometric* dapat berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

1.3.1 Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Kamil, 2016) “Pengaruh adalah suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi” (para.7).

Jadi pengaruh dalam penelitian ini adalah hasil dari latihan yang diperoleh dari metode latihan *plyometric* terhadap otot tungkai pada permainan bola voli.

1.3.2 Latihan

Menurut Werner (dalam Nasrulloh dkk, 2018) “Latihan merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani” (hlm.1). Dapat disimpulkan bahwa, latihan merupakan suatu aktivitas berolahraga yang dibentuk secara sistematis untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

1.3.3 Plyometric

Menurut Jonathan (dalam Wiguna, 2017) “*plyometric* adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *power* yang didalam latihannya menggunakan bentuk latihan melompat, serta menggunakan kemampuan otot untuk meregang dan berkontraksi dengan cepat untuk

menghasilkan kekuatan yang lebih besar” (hlm.119). Adapun bentuk-bentuk latihan *plyometric* yang dipilih antara lain, *two foot ankle hop*, *rim jump*, dan *hurdle jump*.

1.3.4 Power Otot Tungkai

Menurut Harsono (dalam Mylsidayu dan Kurniawan, 2015) “*power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Individu yang mempunyai *power* adalah orang yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, derajat kecepatan yang tinggi, dan derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan” (hlm.136). Otot yang dimaksud dalam penelitian ini adalah anggota tubuh bagian bawah yang terdiri dari otot betis dan paha sebagai penopang maupun titik tumpu untuk melakukan bentuk-bentuk latihan *plyometric*.

1.3.5 Permainan Bola Voli

Menurut Isnanto (2019) “Bola voli adalah olahraga permainan yang terdiri dari dua grup. Masing-masing grup saling berlawanan dan memiliki anggota tim sebanyak enam orang. Selain dapat dimainkan secara beregu, terdapat juga variasi permainan bola voli yang dapat dimainkan secara berpasangan ataupun satu lawan satu” (hlm.9). Maka dari itu, bola voli merupakan permainan beregu yang dilakukan oleh dua tim dan masing-masing tim memiliki enam pemain, kemudian berusaha untuk mencari skor.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut. “Untuk mengetahui apakah variasi latihan *plyometric* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya”.

1.5 Manfaat Penelitian

Meningkat betapa pentingnya manfaat penelitian ini, maka penulis perlu menyampaikan beberapa manfaat, baik secara teoritis dan secara praktis. Secara teoritis diharapkan memberikan kontribusi yang baik terhadap perkembangan mengenai metode latihan dan mampu mendukung teori-teori yang sudah ada. Secara praktis diharapkan bisa bermanfaat dan diaplikasikan dalam beberapa bentuk metode latihan baik individu ataupun kelompok.

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau informasi tentang metode latihan dalam ekstrakurikuler bola voli.

2) Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini akan dijadikan acuan untuk memilih metode latihan *plyometric* dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
- b. Penelitian ini akan memberikan gambaran yang komprehensif tentang latihan *plyometric*, sehingga dapat digunakan sebagai model latihan untuk merancang kegiatan latihan yang efektif.