

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ruang lingkup olahraga sesuai Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 pasal 17 meliputi: 1. Olahraga rekreasi, 2. Olahraga pendidikan, dan 3. Olahraga prestasi. Olahraga Pendidikan yang lebih dikenal dengan nama Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) wajib diberikan di pendidikan dasar dan menengah, termasuk Sekolah menengah Kejuruan. Walaupun belum jelas apa alasannya PJOK di SMK tidak lagi diajarkan di kelas XII SMK.

Walau jam pelajaran PJOK terbatas, namun minat siswa mengikuti pelajaran PJOK ternyata sangat besar, khususnya di SMK Negeri Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya, tidak puas dengan jam pelajaran PJOK yang hanya 1 x dalam 1 minggu, banyak siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler baik permainan sepakbola, bola basket, bola voli dan lain-lain.

Peserta ekstrakurikuler bola voli hampir dari setiap kelas ada, namun yang sangat aktif dan menurut pengamatan guru PJOK sudah layak untuk dilibatkan dalam kejuaraan ada sekitar 35 siswa putra dan 30 siswa putri. Latihan dilakukan setelah jam pelajaran selesai tiga kali dalam satu minggu. Hal tersebut sesuai pendapat Harsono (1998) dalam Mulya, Gumilar dan Resty (2014: 18) bahwa: “Olahraga akan ada pengaruhnya jika dilakukan minimal 1 minggu 3 kali dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan”.

Berdasarkan pengamatan penulis saat menyaksikan Lomba Kompetensi Siswa (LKS) Tingkat Kabupaten Tasikmalaya yang berlangsung pada awal tahun 2019, siswa-siswa putra yang mengikuti LKS belum sampai pada prestasi yang diharapkan mendapat juara, salah satu kelemahan yang penulis amati saat menyaksikan pertandingan adalah saat melakukan *spike* atau *smash* maupun saat membendung serangan dari lawan sering gagal, seperti *spike* nya kurang menukik, arah *spike* tidak bervariasi, dan pada saat melakukan *spike* secara teknik sudah bagus hanya masih bisa di *block* oleh lawan yang pada akhirnya serangan sering gagal bahkan sebaliknya

lawan yang lebih dahulu melakukan serangan dengan *spike* yang bisa ditempatkan ke berbagai arah yang tidak terjaga oleh regu SMKN Bantarkalong.

Apabila melihat postur tubuh pemain bola voli SMK Bantarkalong relatif tinggi rata-rata 1,72 meter, namun saat memukul ternyata lompatannya kurang tinggi sehingga posisi lengan belum melebihi di atas net. Berdasarkan pengamatan tersebut penulis menganalisis bahwa kekuatan dan kecepatan (*power*) tungkai anggota ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya perlu dilatih dan dibina agar memenuhi harapan untuk menjadi juara pada berbagai kejuaraan.

Harsono (2018: 186) menjelaskan,

Sebagai pelatih kita seringkali pusing mengapa atlet tidak saja bisa menguasai *skill*-nya sesuai dengan yang kita harapkan, meskipun sudah puluhan kali skill tersebut diulang. Dalam hal ini demikian pelatih harus meneliti apakah atlet memiliki dukungan fisik yang cukup untuk melaksanakan teknik gerakan atau unsur skill tersebut, sebab seringkali kendalanya ialah dalam faktor fisik.

Berdasarkan pendapat Harsono, penulis bersama guru PJOK SMKN Bantarkalong menganalisis bahwa kelemahan dari atlet bola voli SMK Bantarkalong adalah dalam hal *Power* tungkainya. Sebagaimana pendapat Badriah, Dewi Laelatul, (2013:24) mengartikan *power* sebagai daya ledak adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot”.

Power merupakan salahsatu kondisi fisik yang mendukung prestasi olahraga bola voli terutama saat melakukan *jumping service*, *spike*, dan *blocking* , sehingga pelatih harus memberikan latihan kondisi fisik khususnya *power* tungkai kepada atletnya jauh sebelum musim pertandingan. Power juga merupakan pengembangan dari komponen biomotorik. Lubis, Johansyah (2013: 61) menjelaskan: “Kemampuan biomotorik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*) dan kecepatan (*speed*), yang masing-masing harus dibangun melalui tahapan-tahapan latihan pada masing-masing periodisasinya”. Berdasarkan pendapat Lubis dan Badriah tersebut bahwa *power* merupakan pengembangan dari kekuatan ditambah dengan kecepatan.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan power tungkai, adalah latihan Pliometrik. Tegar W.A dalam <http://gargoal.blogspot.co.id/2014/05/latihan-pliedometrik.html>. yang di Posted pada Rabu, 13 November 2019 menjelaskan mengenai latihan pliometrik,

Plyometric Exercise atau Latihan Pliometrik adalah suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan power pada atlet. Latihan pliometrik menuntut pelakunya untuk mengeluarkan kekuatan yang penuh dan dilakukan dengan tempo tinggi, sehingga latihan ini sangat dianjurkan untuk para atlet dalam mencapai peak performance.

Lubis, Johansyah (2013: 73) menjelaskan: Istilah '*plyometrics*' adalah sebuah kombinasi kata yang berasal dari bahasa latin, yaitu '*plyo*' dan '*metrics*' yang memiliki arti peningkatan yang dapat diukur (Chu, 1992)". Selanjutnya Lubis, Johansyah (2013: 74-78) menguraikan tujuh bentuk latihan pliometrik meliputi: 1. *One-legged Reactive Jump Over Boxes*, 2. *Reactive Jump from a High Box*, 3. *Jumps- in -place* dengan *Two foot ankle Hop*, 4. *Standing Jump* dengan *Vertical Standing Jump Over Barrier*, 5. *Multiple Hop and Jumps* dengan *Barrier Hop*, 6. *Box Drill* dengan *Multiple Box-to-Box Jump*, dan 7. *Box Drills* dengan *Front Box Jump*.

Dari sekian banyak bentuk latihan pliometrik yang dikemukakan Lubis, Johansyah penulis mengujicobakan bentuk latihan *two foot ankle hop* dan *Barrier Hop* karena gerakan dari kedua bentuk latihan pliometrik *two foot ankle hop* dan *Barrier Hop* memiliki persamaan dengan loncatan ketika melakukan *spike* atau *smash* dan *block*. Mengenai bentuk latihan *two foot ankle hop* menurut Lubis, Johansyah (2013:76) adalah "Dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu dan posisi badan tegak, digunakan hanya untuk momentum, lompatan hop pada satu tempat". Sedangkan latihan *barrier hop* menurut Lubis, Johansyah (2013:76) adalah "Dimulai berdiri pada dua kaki selebar bahu, kemudian melakukan lompatan ke depan, kesamping, kebelakang. Dapat dilakukan dengan tumpuan satu kaki atau dua kaki. Pada penelitian ini digunakan pada dua kaki yaitu *barrier hop* kedepan".

Dari kedua bentuk latihan pliometrik tersebut mempunyai perbedaan pada saat melakukan gerakan, latihan *two foot ankle hop* melompat terus menerus pada

tempatya sedangkan latihan *barier hop* badan membungkuk lutut ditekuk untuk melompati penghalang. Karena ada perbedaan dalam pelaksanaannya tentu akan ada pula dalam hasil latihannya. Oleh karena itu, penulis mencoba membandingkan kedua bentuk latihan tersebut.

Dari uraian diatas penulis uraikan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan Pliometrik *Two Foot Ankle Hop* dengan *Barier Hop* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai (Eksperimen pada Anggota Ektrakulikuler Bola Voli SMK Negeri Bantarkalong Tahun Ajaran 2019/2020”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah latihan *Two foot Ankle Hop* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakulikuler bola voli SMK Negeri Bantarkalong tahun ajaran 2019/2020?
- 1.2.2 Apakah latihan *Barier Hop* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakulikuler bola voli SMK Negeri Bantarkalong tahun ajaran 2019/2020?
- 1.2.3 Dari dua bentuk latihan *Two Foot Ankle Hop* dan *barrier hop* manakah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakulikuler bola voli SMK Negeri Bantarkalong tahun ajaran 2019/2020?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Pengaruh, menurut Pusat Bahasa Depdiknas (2008:1045) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini diartikan sebagai sumbangan, atau daya dukung (sokongan) dari bentuk latihan pliometrik *two foot ankle hop* dengan *barier hop* terhadap

peningkatan power otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMK N Bantarkalong.

- 1.3.2 Pliometrik. Dalam kata Inggris *plyometric* menurut Lubis, Johansyah (2005) “Pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif”.
- 1.3.3 Latihan, menurut Harsono 1988, (Harsono 2015:50) “training adalah proses sistimatis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari makin bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya”.
- 1.3.4 *Power* atau daya ledak otot menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:36) adalah: “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. Berdasarkan pengertian *power*, *Power* yang dimaksud adalah power otot tungkai yaitu kemampuan sekelompok otot tungkai yang dimiliki siswa anggota ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri Bantarkalong Kabupaten Tasikmalaya pada tahun ajaran 2019-2020 saat melakukan *Spike* pada permainan bola voli.
- 1.3.5 *Two Foot Ankle Hop*, menurut Lubis, Johansyah (2013:76) adalah “memanjang pergelangan kaki secara maksimal pada satu lompatan *hop* ke atas”.
- 1.3.6 *Barrier hop*, menurut Lubis, Johansyah (2013:77) adalah “dilakukan dengan berbagai lompatan seperti lompatan ke depan, ke samping, ke belakang. Dapat dilakukan dengan tumpuan satu kaki atau dua kaki. Pada penelitian ini digunakan pada tumpuan dua kaki, yaitu *barrier hop* ke samping dan ke depan.
- 1.3.7 Bola Voli. Menurut Subroto, Toto dan Yuniyudiana (2014:42), Permainan bolavoli adalah, permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan dari regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar oleh net yang dibentangkan diatas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Satu orang pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut, dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan di lapangannya sendiri dan

berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola dipihak lawan. Permainan dimulai dengan pukulan servis dari daerah servis.

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap perbandingan pengaruh latihan pliometrik two foot ankle hop dengan barrier hop terhadap peningkatan power otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMK N Bantarkalong.

Secara khusus penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, bertujuan untuk:

- 1.4.1 Ingin mengetahui pengaruh latihan *Two Foot Ankle Hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Bantarkalong tahun ajaran 2019/2020.
- 1.4.2 Ingin mengetahui pengaruh latihan *Barrier Hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Bantarkalong tahun ajaran 2019/2020.
- 1.4.3 Ingin mengetahui manakah dari kedua bentuk latihan pliometrik tersebut yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri Bantarkalong tahun ajaran 2019/2020.

1.5 Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian ini berguna bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori kepelatihan dan fisiologi olahraga, serta dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan.

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1.5.1 Sebagai penimbangan bagi para tenaga pengajar pendidik jasmani dalam memilih dan menerapkan metode mengajar yang efektif dan efisien untuk meningkatkan mutu hasil mengajar keterampilan olahraga yang menjadi

tanggung jawab, khususnya yang berkaitan dengan latihan pliometrik *Two Foot Ankle Hop* dan *Barrier Hop*.

- 1.5.2 Sebagai bahan pengembangan teori belajar mengajar, paling tidak dari hasil penelitian ini dapat menetapkan satu metode latihan yang memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan *power* otot tungkai.