

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang membutuhkan berbagai teknik dasar dalam memainkannya. Untuk mendapatkan kemenangan di suatu pertandingan dalam permainan bola voli dibutuhkan teknik, kondisi fisik yang baik serta taktik dan mental. Teknik dasar sebagaimana yang dimaksud adalah *service*, *passing*, *smash/spike*, dan *block*. Teknik dasar bola voli ini memiliki kontribusi yang sangat besar untuk mendukung kemenangan dalam sebuah pertandingan yaitu, *smash/spike*, *passing*, serta *block*. Smash merupakan suatu tindakan memukul bola dengan keras dengan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan main dengan harapan tidak bias di bendung dan di kembalikan lagi oleh regu lawan (Amalia, 2019).

Selain teknik dasar yang harus di kuasai, dalam permainan bola voli, komponen – komponen kondisi fisik juga diperlukan. Komponen kondisi fisik ada 8 (delapan) yaitu, “a). kekuatan, b). kecepatan, c). power (daya ledak), d). kelentukan, e). kelincahan, f). keseimbangan, g). koordinasi, dan h). daya tahan” (Harsono, 2018). Komponen fisik tersebut merupakan kebutuhan seorang pemain untuk mencapai prestasi maksimalnya. Sebagian besar komponen kondisi fisik tersebut sangat di butuhkan dalam permainan bola voli. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik pemain akan sangat mustahil untuk mencapai prestasi maksimalnya. Mengingat bola voli termasuk jenis olahraga banyak mengandalkan fisik maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang aktifitas permainan, terutama dalam pertandingan.

Kemampuan fisik yang baik akan membantu pencapaian pemain dalam menguasai teknik dalam bola voli. Mislanya dalam teknik 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 utama dalam bertahan untuk membendung smash dari lawan dan teknik gerakan yang baik. Untuk itu dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan penguasaan teknik gerakan yang baik. (Yana Putra, dkk 2017).

Komponen fisik daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh pada pemain bola voli dalam melakukan lompatan pada saat melakukan *smash* maupun blok, sehingga menghasilkan tinggi lompatan yang baik yang dapat membantu pemain dalam melakukan smash/spike dan blok dengan maksimal. Kecepatan dan kekuatan pada saat melakukan lompatan merupakan faktor penting dalam permainan bola voli (Afrina & Tohidin, 2019). Dalam meningkatkan kondisi fisik banyak program latihan fisik yang dapat dilakukan, latihan fisik merupakan salah satu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif (Badriah 2013, hlm 3). Salah satunya yaitu dengan latihan pliometrik.

Pliometrik merupakan latihan dengan memanfaatkan berat badan sendiri untuk meningkatkan power. Latihan pliometrik bertujuan untuk meningkatkan eksplosif power. Sedangkan menurut (Harsono, 2018, hlm 172) menyatakan bahwa: “Cara meningkatkan power suatu kelompok otot tertentu secara maksimal dengan metode pliometrik yaitu dengan memanjangkan (dengan kontraksi *eksentrik*) terlebih dahulu otot-otot tersebut sebelum mengontraksikannya (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi *konsentrik*) dengan terlebih dahulu menggerakkan otot itu kearah yang berlawanan, maka kita nanti dapat mengerahkan lebih banyak tenaga *konsentrik* pada kelompok otot tersebut”.

Secara sederhana, pliometrik didefinisikan sebagai latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimum sebagai waktu yang sesingkat mungkin. kemampuan kecepatan-kekuatan ini dikenal sebagai kekuatan (D. A. Chou), 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

yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan maksimal yang telah dimiliki oleh atlet tersebut ke dalam aplikasi gerakan cepat dan kuat (*powerfull*) sesuai dengan cabang olahraga tertentu. Latihan pliometrik sangatlah banyak jenisnya seperti halnya didalam permainan bola voli untuk meningkatkan power otot tungkainya bisa menggunakan latihan pliometrik *jump to box*, *squat jump* dan masih banyak lagi jenisnya sesuai dengan karakteristik dan jenis cabang olahraganya.

Karakteristik dari latihan pliometrik yaitu menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu kontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*consentrtic*) dalam waktu yang cepat sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.

Karakteristik latihan pliometrik *jump to box* yaitu adanya target yang harus di capai oleh siswa sehingga siswa mengeluarkan semua kekutatannya untuk mencapai target yang telah di tentukan, kontraksi otot tungkai yang di latih pun akan maksimal dan jika dilakukan secara terprogram hasilnya pun akan maksimal sesuai dengan yang di diharapkan, keunggulan dari latihan ini yaitu siswa selalu maksimal dalam melakukan gerakan dan kelemahan dari latihan ini yaitu banyaknya *energy* yang di dikeluarkan sehingga siswa cepat mengalami kelelahan.

Sedangkan karakteristik *squat jump* adalah kontraksi otot yang dihasilkan saat melakukan loncatan dan pendaratan terjadi terus menerus, akan tetapi bentuk latihan ini tidak adanya target ketinggian yang harus di capai oleh siswa jadi bentuk latihan yang di lakukan bisa saja tidak maksimal atau bentuk tolakan yang di hasilkan tidak maksimal, keunggulan dari bentuk latihan ini yaitu dapat di lakukan dengan banyak repetisi atau pengulangan, *energy* yang di dikeluarkan tida terlalu banyak sehingga efek dari latihan tidak terlalu besar.

Sesuai dengan pendapat (D. A Chou, dan Harsono, hlm 172) cara meningkatkan power suatu kelompok otot secara maksimal dengan latihan pliometrik, dan latihan pliometrik yang penulis pilih tentunya yang sesuai dengan karakteristik dari permainan voli yaitu *jump to box* dan *squat jump*. Sesuai dengan

karateristik tersebut dengan bentuk latihan yang hampir sama yaitu latihan melompat dan sesuai dengan karateristik permainan bola voli, penulis merasa tertarik untuk membandingkan dari kedua bentuk latihan di atas, “manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan power otot tungkai, jika-pun dari salah satu dari kedua bentuk latihan tersebut ada yang efektif dalam meningkatkan power otot tungkai bisa menjadi referensi latihan bagi siswa maupun pembaca.

Berdasarkan pada urian di atas dapat penulis simpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan smash/spike, diantaranya kecepatan, *power* otot tungkai, *power* otot lengan, fleksibilitas dan keseimbangan. Tentunya setiap komponen kondisi fisik tersebut memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil smash/spike. Berdasarkan pengamatan peneliti dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Tasikmalaya di temukan bahwa masih banyak siswa yang ketika melakukan smash/spike loncatan yang di lakukannya kurang maksimal, hal tersebut di tunjukan ketika game di sore hari smash/spike yang di laukan jauh keluar dari garis lapangan lawan, terhalangnya blok ketika melakukan *smash/spike*.

Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya maksimalnya loncatan yang di lakukan, hal tersebut di dasari karena kondisi fisik siswa tersebut yang dominan *power* otot tungkainya lemah dan yang penulis amati latihan yang di jalannya masih tergolong sederhana contohnya bentuk latihan yang di jalani yaitu: pemanasan, loncat naik turun tangga, *squat jump*, lempar tangkap bola, *passing*, *smash* kemudian *game* atau permainan dan repetisi latihan yang di jalannya belum sesuai dengan yang seharusnya, hal tersebut menjadikan alasan penulis mengajukan bentuk latihan pliometrik *jump to box* dan *squat jump* serta membandingkannya, serta menyesuaikan dengan prinsip-prinsip kepelatihan.

Makan dari itu dapat penulis simpulkan bahwa walau-pun tehnik yang di miliki sudah baik apabila tidak adanya program latihan yang terencana untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya *power* otot tungkai, tidak akan ada peningkatan *power* yang di hasilkan untuk menunjang permainan bola voli dan

prestasi yang di harapkan pun akan semakin jauh dari yang di harapkan, hal tersebut membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian serta memberikan solusi sekaligus menjadikan tugas akhir di bangku perkuliahan untuk mencari tau pengaruh perbandingan dari bentuk latihan peningkatan power otot tungkai yaitu, “perbandingan pengaruh latihan pliometrik *Jump To Box* dan *Squat Jump* terhadap *power* otot tungkai” dengan harapan adanya peningkatan power otot tungkai setelah program latihan berlangsung.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang dapat di ambil yaitu:

- a) Adakanh pengaruh dari latihan pliometrik *jump to box* terhadap *power* otot tungkai?
- b) Adakanh pengaruh dari latihan pliometrik *squat jump* terhadap *power* otot tungkai?
- c) Manakanh yang lebih berpengaruh antara latihan pliometrik *jump to box* dan latihan pliometrik *squat jump*?

1.3 Definisi Oprasional

Beberapa istilah yang di gunakan dalam penulisan skripsi penelitian ini memerlukan Definisi Oprasional guna menghindari kesalahan dalam penafsiran, sehingga arah penelitian dan pembahasan lebih terarah istilah – istilah tersebut adalah :

- a) Perbandingan adalah sebuah homonym karena arti – artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda, perbandingan memikiki arri dalam kelas nomina atau kata bendda sehingga perbandingan dapat menyatakan nama dari seseorang, tempat, atau semua benda dan segala yang dibendakan (Menurut, KBBI)
- b) Latihan merupakan salah satu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang di lakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif (Badriah 2013: 3).

- c) Pliometrik adalah salah satu untuk mengembangkan *eksplosif power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radcliffe and Ferentinos, 1985;1).
- d) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono 2018).
- e) Otot merupakan sebuah jaringan dalam tubuh manusia dan hewan yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang (KBBI)
- f) Tungkai merupakan bagian tubuh dari pangkal paha sampai bawah (Menurut KBBI)
- g) *Jump to box* merupakan latihan pliometrik untuk meningkatkan kondisi fisik, caara melakukannya adalah Berdiri di tanah dengan kaki selebar bahu, menghadapi sebuah kotak, jongkok sedikit dan, dengan menggunakan dua lengan ayun, melompat dari tanah ke kotak (D. A Chou).
- h) *Squat jump* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kondisi fisik, cara melakukannya adalah dimulai di posisi atletik dengan kaki rata di lantai menunjuk lurus ke depan, atlet tetes ke lutut, pinggul, dan fleksi pergelangan kaki; menyentuh lantai atau sebagai dekat dengan tumit mungkin; dan kemudian mengambil *off* ke lompatan vertikal maksimum. atlet melompat tegak secara vertikal dan mencapai setinggi mungkin. Mendarat, atlet segera kembali ke posisi awal dan mengulangi lompatan awal. atlet mengulangi urutan untuk waktu yang diberikan atau sampai teknik mulai memburuk. (D. A Chou).

1.4 Tujuan

Adapun tujuan yang ingin penulis capai yaitu :

- a) Tujuan umum:
 - 1) Untuk meningkatkan keilmuan serta wawasan baru bagi penulis dan pembaca.

- 2) Untuk menambah wawasan bagi siswa – siswa yang mengikuti treatment.
 - 3) Sebagai sumber keilmuan bagi pembaca ataupun pengiat olahraga voli lainnya.
- b) Tujuan khusus:
- 1) Untuk mengetahui pengaruh dari latihan pliometrik (*jump to box*) terhadap *power* otot tungkai.
 - 2) Untuk mengetahui pengaruh dari latihan pliometrik (*squat jump*) terhadap *power* otot tungkai.
 - 3) Manakah yang lebih berpengaruh dari latihan pliometrik (*jump to box*) dan latihan pliometrik (*squat jump*) terhadap *power* otot tungkai.

1.5 Manfaat / Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu :

- a) Manfaat teoritis:
- 1) Sebagai referensi khususnya untuk diri pribadi penulis dan untuk para pembaca dalam meningkatkan kemajuan olahraga di lingkungannya.
 - 2) Sebagai sumber dan bahan masukan bagi penulis lainnya untuk menggali dan melakukan penelitian tentang olahraga yang lebih mendalam lagi.
 - 3) Sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti olahraga lainnya tentang *power* otot tungkai.
- b) Manfaat praktis:
- 1) Sebagai upaya meningkatkan *power* otot tungkai atlet di ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 2 TASEK MALAYA.
 - 2) Sebagai upaya peningkatan prestasi atlet di ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 2 TASEK MALAYA.