

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh masyarakat kota maupun desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya *event-event* yang dilaksanakan baik tingkat lokal, regional, nasional maupun internasional. Dalam pertandingan-pertandingan tersebut banyak sekali pelakunya mulai anak-anak sampai orang tua. Hal ini merupakan satu bukti bahwa cabang olahraga tersebut digemari/disukai masyarakat luas.

Permainan bola voli menurut Kurniawan, Feri (2011) “permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”(hlm. 86). Permainan ini tidak ada kontak fisik langsung antar pemain, sebab masing-masing regu bermain di dalam lapangan sendiri yang dibatasi oleh jaring atau net. Prinsip permainan ini cukup sederhana yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan.

Tujuan dari permainan bola voli adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lapangan lawan dan menjaga bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri yang diselenggarakan dibawah aturan dengan setiap tim dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan untuk dikembalikan (kecuali perkenaan bola saat membendung).

Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli seperti yang dikemukakan oleh Rahmani, Mikanda (2014) mengemukakan bahwa “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya servis, *passing*, *spike* dan *blocking*”(hlm.115).

Fungsi dari teknik-teknik di atas Aji Sukma (2016) menjelaskan mengenai teknik dasar bola voli sebagai berikut:

- (1) Servis: Pukulan bola pertama untuk memulai suatu permainan,
- (2) *Passing*: cara menerima atau mengoper bola kepada teman satu regu,
- (3) *Spike*: pukulan keras yang menukik dan mematikan. Bola di pukul ke lapangan lawan meleatas net,
- (4) *Blocking*: usaha menahan atau

membendung pukulan *spike* dengan menjulurkan tangan ke atas net. (hlm. 38)

Dari berbagai teknik dasar tersebut, teknik dasar *spike* dalam permainan bola voli merupakan kebutuhan utama dari suatu regu untuk menghancurkan pertahanan lawan serta untuk menghasilkan poin. *Spike* menurut Rahmani, Mikanda (2014) yaitu “merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah, teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melesatkan bola hingga jatuh tepat di atas daerah lawan yang kosong”(hlm.116). Sedangkan menurut Beutelstahl, Dieter (2008) “*Spike* merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka”(hlm.24). Dari pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa *spike* merupakan teknik pukulan dalam permainan bola voli yang dilakukan diatas net dengan arah bola yang cepat dan menukik tajam kearah lapangan lawan sehingga pemain lawan sulit mengantisipasinya atau tidak dapat mengembalikannya lagi, serta teknik ini memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan angka dibandingkan teknik lainnya.

Keberhasilan teknik *spike* ditentukan oleh penguasaan teknik dan didukung oleh kondisi fisik. Untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan *spike* maka terlebih dahulu harus mengetahui komponen teknik dasar *spike* itu sendiri. Menurut Kurniawan, Feri (2011) “Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan beberapa faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan”(hlm.86).

Salah satu dari komponen teknik dasar *spike* yaitu tolakan. Pada saat tolakan dalam melakukan teknik *spike* yaitu gerakan meloncat untuk meraih bola di udara. Sesuai dengan tujuan *spike* agar hasil *spike* arah bolanya menukik maka seorang *spiker* harus dapat memukul bola lebih tinggi dari net. Untuk dapat memukul bola lebih tinggi dari net seorang *spiker* harus memiliki *power* otot tungkai yang bagus agar hasil tolakannya tinggi.

Tolakan pada saat melakukan *spike* diperlukan oleh setiap pemain yang akan melakukan *spike* karena jarang pemain bola voli yang lebih tinggi dari net. Tinggi net untuk putra 2,43 m sedangkan untuk putri 2,24 m. Pada saat melakukan

spike bola harus lebih tinggi dari net agar, dan pada saat memukul bola tangan harus di atas bola agar hasil pukulannya menemuk.

Power otot tungkai untuk pemain yang melakukan *spike* dengan ketinggian 1 bola lebih tinggi dari net (*quick spike*) pemain yang memiliki tinggi badan 180 cm maka pemain tersebut harus memiliki *power* otot tungkai sebesar 1,10 m. yaitu $2,43\text{m tinggi} + 20\text{ cm lingkaran} + 30\text{ cm tinggi bola dari net}$ yaitu $3,3\text{ m dikurangi tinggi badan } 180\text{ cm} + 40\text{ cm jangkauan lengan}$ jadi $3,3\text{ m} - 2,20\text{ m} = 1,10\text{ m}$. Apalagi untuk *open spike* yang bola nya lebih tinggi lagi sekitar 80 cm tentunya akan memerlukan lebih besar *power* otot tungkai yang di perlukan dalam melakukan *open spike*.

Power otot tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai dalam melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Juliantine, Tite. dkk (2007) yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta (2015) *power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”(hlm.136). Sejalan dengan pendapat di atas, Badriah (2009) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) mengemukakan bahwa *power* adalah “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”(hlm.42).

Dari penjelasan di atas, dapat di tarik kesimpulan tentang pengertian *power* otot tungkai, yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya untuk mempergunakan otot tungkai atau kekuatan jaringan tubuh berupa otot yang berada di daerah tungkai untuk menahan beban sewaktu bekerja atau saat beraktivitas. *Power* otot tungkai menentukan terhadap hasil *spike* karena *spiker* dapat melakukan loncatan dengan tinggi dalam waktu yang cepat sehingga dapat melakukan pukulan lebih tinggi dari net. Karena semakin tinggi loncatan, maka pukulan yang dilakukan akan semakin baik atau lebih mudah untuk mengarahkan ke lapangan lawan.

Dari hasil pengamatan dan observasi dilapangan serta informasi dari Pembina bahwa siswa SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli untuk *power* otot tungkainya masih belum maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi dilapangan serta

informasi dari Pembina, 1) kurangnya lompatan atlet dalam melakukan spike yang mengakibatkan lawan dengan mudah membendung bola (*memblock*), sehingga lawan mudah mendapatkan poin; 2) ketika melakukan block (*bendungan*), pukulan lawan sulit untuk di bendung (*over block*) karena lompatan yang kurang, sehingga lawan dengan mudah mendapatkan poin.

Masih banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli belum menguasai *spike* karena lemahnya lompatan yang dimiliki oleh para siswa ekstrakurikuler tersebut sehingga hasil spike nya tidak menukik.

Bertolak dari pernyataan di atas, penulis beranggapan bahwa power otot tungkai perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan over load. Bentuk latihan untuk meningkatkan power tungkai sama dengan bentuk latihan untuk meningkatkan power otot-otot lainnya yaitu dengan latihan beban. Selain dengan latihan beban power juga bisa ditingkatkan dengan latihan pliometrik. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2016) bahwa , “Selain dengan latihan beban yang khusus untuk meningkatkan kekuatan dan power otot-otot, metode lain yang lebih mengarah kepada pengembangan power/daya ledaknya adalah metode latihan yang disebut pliometrik (*plyometrics*)”.

Plyometric adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan bentuk kombinasi latihan isometric dan isotonic yang menggunakan pembebanan yang dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Brittemham dalam Hanafi (2010), latihan plyometric sering menggunakan pergerakan otot-otot untuk menghasilkan kekuatan eksplosif, biasanya digunakan selepas atlet mencapai kekuatan otot optimum untuk mengelakkan kecederaan berlaku terutama untuk tendon dan ligament (hlm.1). Latihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan latihan plyometric juga dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan. menurut Nossek dalam Hanafi(2010), plyometric untuk meningkatkan ketahanan otot latihan harus dilakukan berulang-ulang. latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan dan reaksi. Dalam latihan plyometric gerakan dilakukan dengan gerakan

tertentu yang menyebabkan reflek regang, dimana otot suda berada didalam keadaan siap untuk berkontraksi lagi sebelum berada dikeadaan rileks (hlm.12).

Menurut Radcliffe and Farentinos (1985) “Prinsip metode latihan pliometrik adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (eccentric) maupun memendek (concentric). latihan pliometrik bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, eksplosif, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) ke arah tertentu”(hlm.1).

Bentuk latihan pliometrik untuk meningkatkan power otot tungkai banyak macamnya. Sesuai dengan tujuan peneliti yaitu untuk meningkatkan power otot tungkai untuk melakukan spike, maka bentuk latihannya harus sesuai dengan karakteristik spike itu sendiri. Bentuk latihan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah *Single-Leg Lateral Jump, Doble -Tuck Jump, dan doble leg jump*. Latihan ini mempunyai kelebihan penekanan pada power otot tungkai yang sangat diperlukan oleh pemain bolavoli untuk meningkatkan kemampuan nya dalam melakukan loncatan spike.

Ketiga bentuk latihan plyometric tersebut di anggap nantinya mampu untuk merubah kemampuan power otot tungkai menjadi lebih baik lagi atau sesuai dengan yang di harapkan dan juga mengingat sarana yang tidak begitu sulit didapatkan maka dari itu peneliti memilih lima bentuk latihan ini.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti perlu melakukan penelitin uji coba metode latihan pliometrik guna meningkatkan hasil lompatan pada teknik dasar spike pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. Sesuai dengan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih operasional. Istilah tersebut adalah:

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.
2. Latihan menurut Harsono (2015) Latihan adalah “suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerja”(hlm.101). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.
3. Pliometrik menurut Muhamad Ramdan (2018)

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.

Plyometrics yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk latihan plyometrics yang khusus dilatih bagi pemain bola voli untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.
4. *Power* menurut Mylsidayu, Apta dan Kurniawan Febi (2015) bahwa “*power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”(hlm.136). *Power* dalam penelitian ini yaitu *power* otot tungkai sebagai pendukung dalam melakukan tolakan atau lompatan dengan tinggi dalam waktu yang cepat sehingga dapat melakukan pukulan lebih tinggi dari net, dan *power* otot lengan untuk

menghasilkan suatu pukulan yang keras dalam melakukan teknik *spike* permainan bola voli.

5. Permainan bola voli menurut Kurniawan, Feri (2011) “Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”(hlm.86). Yang dimaksud permainan bola voli mendapatkan poin dengan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

1.4. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan “untuk mengetahui Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Manonjaya Kab. Tasikmalaya”.

1.5. Kegunaan Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya teori kepelatihan permainan bola voli.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga permainan bola voli dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan bola voli itu sendiri terutama dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya power otot tungkai.