

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan net (*net game*) dimana pemain berusaha untuk memukul bola melewati atas jaring atau net sehingga dapat memasuki area lawan dan harus mencegah bola untuk tidak jatuh dilapang sendiri.

Olahraga bola voli ini berkembang sangat pesat di Indonesia, hal ini terbukti dengan banyak diadakannya kompetisi bola voli secara reguler yang dilaksanakan setiap tahun yang bertujuan untuk mencari bibit pemain yang nantinya akan dijadikan pemain handal atau profesional. Kompetisi-kompetisi itu antara lain Kejuaraan Nasional Antar *Club*, Liga Voli Indonesia (*Livoli*) dan Liga Voli Profesional (*Proliga*).

Permainan bola voli menurut Kurniawan, Feri (2011, hlm. 86) “permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”. Permainan ini tidak ada kontak fisik langsung antar pemain, sebab masing-masing regu bermain dilapangan 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, hlm. 115) mengemukakan bahwa “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari diantaranya *service*, *passing*, *spike*, dan *blocking*”. Fungsi dari teknik-teknik ini Aji Sukma (2016, hlm. 38) menjelaskan mengenai teknik dasar bola voli sebagai berikut :

- a. *Service* : pukulan bola pertama untuk memulai suatu pertandingan,

- b. *Passing* : cara menerima atau mengoper bola kepada teman satu regu,
- c. *Spike* : pukulan keras yang menukik dan mematikan dengan cara bola dipukul ke lapangan lawan melewati net,
- d. *Blocking* : usaha menahan atau membendung pukulan spike dengan menjulurkan tangan ke atas net.

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, hlm. 116) yaitu “merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah, teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melemparkan bola hingga jatuh tepat di atas daerah lawan yang kosong”. Sedangkan menurut Beutelstahl, Dieter (2008, hlm. 24) “*Spike* merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka”. 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 mengantisipasi 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, hlm. 86) “Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan beberapa faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan”.

Salah satu dari komponen teknik dasar *spike* yaitu tolakan. Pada saat tolakan dalam melakukan teknik *spike* yaitu gerakan melompat 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 pada saat memukul bola tangan harus di atas bola agar hasil pukulannya menukik.

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

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 lompatan dengan tinggi dalam waktu yang cepat sehingga dapat melakukan pukulan lebih tinggi dari net. Karena semakin tinggi lompatan, 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 Dayeuhluhur 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 (*blocking*), 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.

Ketertarikan melakukan penelitian ini karena dalam permainan bola voli *spike* dan *block* merupakan hal yang paling dibutuhkan karena dua teknik dasar tersebut merupakan penghasil poin utama dalam pertandingan bola voli. Sesuai dalam permasalahan yang terdapat di ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur masih banyaknya siswa yang belum menguasai *spike* dan *block* karena lemahnya lompatan yang dimiliki oleh para siswa ekstrakurikuler tersebut sehingga hasil *spike* dan *block* kurang maksimal.

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 *plyometric*. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2016, hlm. 176) bahwa, “Selain dengan latihan beban yang khusus untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot, metode lain yang lebih mengarah kepada pengembangan *power* atau 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 mempergunakan 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, hlm. 1) 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. Latihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan latihan *plyometric* juga dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan. Menurut Nossek dalam Hanafi (2010, hlm. 12), *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 sudah berada didalam keadaan siap untuk berkontraksi lagi sebelum berada dikeadaan rileks.

Bentuk latihan *plyometric* 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-Tuck Jump*, *Double-Tuck Jump*, *Repeated Tuck-Jump*, *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump* dan *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump With Reaction*. Latihan ini mempunyai kelebihan penekanan pada *power* otot tungkai yang sangat diperlukan oleh pemain bola voli untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan loncatan *spike*.

Tuck jump menurut Herrington et al (2013, hlm. 155) merupakan salah satu bentuk latihan yang bisa dilakukan dimana saja tanpa menggunakan alat dan sebagai beban latihan adalah tubuh sendiri. Gerakan ini mudah untuk dilakukan tetapi membutuhkan tingkat usaha yang tinggi dari seorang atlet karena harus melompat semaksimal mungkin sampai kaki mengarah ke dada. Berdasarkan pendapat diatas *tuck jump* merupakan latihan yang dapat dilakukan dengan cara sederhana yang bertumpu pada beban tubuh sendiri. Cara melakukan *tuck-jump* dengan cara berdiri, kaki dibuka selebar bahu kemudian lompat ke atas secara eksplosif.

Bentuk latihan *tuck-jump* tersebut di anggap nantinya mampu untuk merubah kemampuan *power* otot tungkai sehingga loncatan 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 penelitian uji coba metode latihan *plyometric* yaitu *Single-Tuck Jump*, *Double-Tuck Jump*, *Repeated Tuck-Jump*, *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump* dan *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump With Reaction* guna meningkatkan hasil lompatan pada teknik dasar *spike* pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur. Sesuai dengan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Tuck Jump* 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 *Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.

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 oprasional. 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 *Single-Tuck Jump*, *Double-Tuck Jump*, *Repeated Tuck-Jump*, *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump* dan *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump With Reaction* terhadap peningkatan power otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur
2. Latihan menurut Harsono (2015, hlm. 101) 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”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan *Single-Tuck Jump*, *Double-Tuck Jump*, *Repeated Tuck-Jump*, *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump* dan

Side-To-Side Barrier Tuck-Jump With Reaction terhadap peningkatan power otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.

3. *Plyometric* menurut Muhamad Ramadan (2018), *Plyometric Exercise* atau Latihan *Plyometric* adalah suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan *power* pada atlet. Latihan *plyometric* 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 *Single-Tuck Jump*, *Double-Tuck Jump*, *Repeated Tuck-Jump*, *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump* dan *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump With* yang khusus dilatih bagi pemain bola voli untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.
4. Menurut Donald A Chu (2013)
 - a. *Single-Tuck Jump* merupakan “lompatan vertikal dengan cara atlet memulai dengan kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit berjongkok kebawah sambil merentangkan lengan dibelakang tubuh, kemudian mengayunkan lengan kedepan sekaligus melompat lurus keatas dan menarik lutut keatas setinggi mungkin. Pada titik tertinggi lompatan, atlet harus diposisikan di udara dengan paha sejajar dengan tanah. Atlet harus mendarat dengan menggunakan pendaratan rocker jari kaki ke tengah” (hlm. 55).
 - b. *Double-Tuck Jump* merupakan “lompatan vertikal mirip dengan *Single-Tuck Jump* tetapi dengan loncatan tambahan yang dilakukan segera setelah lompatan pertama” (hlm. 56).
 - c. *Repeated Tuck-Jump* merupakan “lompatan vertikal dengan cara atlet memulai dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. Atlet memulai lompatan vertikal dengan sedikit berjongkok ke bawah sambil merentangkan lengan ke belakang. Atlet kemudian mengayunkan lengan ke depan sambil melompat lurus ke atas dan menariknya secara bersamaan lutut setinggi mungkin. Pada titik tertinggi lompatan atlet harus diposisikan di udara dengan paha sejajar dengan tanah. Setelah mendarat atlet harus segera mulai lompatan *tuck* berikutnya” (hlm. 56).
 - d. *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump* merupakan “lompatan vertikal dengan cara atlet memulai dalam posisi kaki dibuka selebar bahu, diposisikan ke samping dari penghalang atau garis. Atlet memulai lompatan vertikal melewati penghalang atau garis dengan sedikit berjongkok ke bawah sambil merentangkan lengan ke belakang tubuh. Atlet kemudian mengayunkan

lengan maju sambil secara bersamaan melompat dan menarik lutut setinggi mungkin dan melewati penghalang atau garis. Atlet harus berada di titik tertinggi lompatan diposisikan di udara dengan paha sejajar dengan tanah. Saat mendarat, atlet harus segera mulai lompatan *tuck* berikutnya kembali ke sisi lain dari penghalang atau garis” (hlm. 57).

- e. *Side-To-Side Barrier Tuck-Jump With Reaction* merupakan “lompatan vertikal dengan atlet memulai dalam posisi kaki dibuka selebar bahu, diposisikan bersebelahan pembatas atau garis. Atlet memulai lompatan vertikal dengan sedikit berjongkok ke bawah menjulurkan lengan ke belakang badan. Atlet kemudian mengayunkan lengan ke depan sekaligus melompat lurus ke atas dan menarik lutut ke atas setinggi mungkin. Pada titik tertinggi lompatan, atlet harus diposisikan di udara dengan paha sejajar ke tanah. Saat mendarat atlet harus segera memulai *tuck jump* berikutnya. Atlet memulai *tuck jump* ke sisi lain penghalang atau garis tanpa merusak ritme. Atlet tetap berada di sisi penghalang atau garis ini, mengulangi lompatan *tuck* sampai diminta untuk kembali pindah ke sisi lain dari penghalang” (hlm. 58).
5. Power menurut Mylsidayu, Apta dan Kurniawan Febi (2015, hlm. 136) bahwa “*power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. *Power* dalam penelitian ini yaitu *power* otot tungkai sebagai pendukung dalam melakukan tolakan atau loncatan 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.
 6. Permainan bola voli menurut Kurniawan, Feri (2011, hlm. 86) “Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”. 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 *Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur”.

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, siswa 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.