

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sangat dekat dengan masyarakat kapan dan dimana saja. Menurut Adhi, Bayu Purwo,(2017) “Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran jasmani seseorang”. Olahraga salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pekerjaan khusus, tontonan, rekreasi, pekerjaan, kesehatan maupun budaya. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat, hal tersebut dikarenakan permainan bola voli hanya memerlukan peralatan yang sederhana dan mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Menurut Santoso (2016, hlm 41) “permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim/regu dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan yang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net”. Penelitian lain mengungkapkan bahwa ”permainan bola voli merupakan bentuk olahraga prestasi dan rekreasi, sehingga dalam melakukan olahraga bola voli ada yang bertujuan untuk rekreasi dan ada pula dengan tujuan prestasi”. (Adhawiyah, 2020, hlm. 10).

Permainan bola voli suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu permainan bola voli terus mengalami perkembangan dari tahun ke tahun sesuai dengan kemajuan zaman. Pengembangan-pengembangan yang sudah terjadi diantaranya adalah peraturan permainan, teknik dasar dan strategi permainan.

Teknik-teknik dasar permainan bola voli harus terlebih dahulu dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli Menurut Syrifudin dan Muhadi dalam Achmad., (2019) “terdiri atas: 1) Teknik servis (*service*), 2) Teknik pass bawah, 3) Teknik pass atas, 4) Teknik smash/*Spike*, 5) Teknik membendung (*block*)”. Butuh waktu dan proses yang panjang agar keterampilan gerak dalam bermain voli dapat dikuasai dengan baik. Oleh karena itu, harus dilatih untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain bola voli, dan perlu suatu program latihan yang baik sehingga keterampilan bermain bola voli dapat meningkat. Bermain bola voli terdapat beberapa aspek penting agar seseorang dapat dikatakan terampil dalam bermain bola voli meliputi aspek teknik, kondisi fisik, dan taktik. Dalam permainan bola voli teknik smash dan block sangat penting. Menurut Natas & Author, (2018) “Smash adalah suatu pukulan yang keras, lurus dan menukik. Biasanya merupakan suatu program yang mematikan, smash bertujuan untuk mematikan dan dianggap sebagai bagian permainan yang paling menonjol dan paling menarik”. Sedangkan block, “Salah satu teknik dalam bola voli adalah block yang berguna untuk membendung serangan lawan”. (Gunadharma Y dalam pardiman, 2021).

Untuk bisa melakukan teknik smash dan block yang baik dalam permainan bola voli dibutuhkan fisik, teknik, mental dan juga kematangan jiwa. Kondisi fisik diperlukan sebagai keterampilan teknik pada permainan bola voli. Adapun komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan menurut Amin & Adnan (2020, hlm. 267) “untuk pemain bola voli yang terpenting adalah unsur kondisi fisik daya ledak (*Explosive Power*), dan kelincahan (*Agility*)”. Selain kecepatan reaksi, dalam olahraga bola voli membutuhkan kondisi fisik seperti *power*, apabila seorang pemain mempunyai *power* yang baik, maka pemain tersebut akan lebih mudah mendapatkan poin. Menurut Suharno dalam Arif & Alexander, (2019), berpendapat bahwa *power* dalam bola voli berguna untuk meloncat saat smash dan block, memukul dan lecutan tangan saat smash dan service. Pengembangan unsur *power* tungkai sangat diperlukan karena masing-masing pemain memiliki *power* tungkai yang berbeda satu sama lain. Tahapan remaja menjadi dasar perkembangan pemain menuju kondisi puncak ketika dia memasuki level senior, adanya pembinaan yang

tepat melalui metode yang baik diharapkan dapat mengembangkan kemampuan atlet dari segi fisik dalam hal ini *power* otot tungkai. Menurut (Pratomo & Gumantan, 2020) *Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif. Sedangkan menurut (Herman dalam Aulia dkk thn. 2020) *Power* otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam satu gerakan explosive yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Lalu menurut Ridwan dalam aulia dkk (2020) ”*Power* otot tungkai adalah kekuatan seseorang untuk mempergunakan otot tungkainya”. Dalam hal ini *power* otot tungkai merupakan komponen fisik yang sangatlah penting dalam permainan bola voli, kekuatan tungkai sangat diperlukan bagi atlet untuk melakukan lompatan baik saat menyerang maupun bertahan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan informasi yang didapatkan dari pelatih klub voli Botabex, atlet Botabex mempunyai rata-rata postur badan yang tinggi sedangkan daya lompatan masih kurang. Kemampuan *power* otot tungkai ini sangat penting artinya bagi klub Botabex dalam menunjang tercapainya suatu prestasi yang diinginkan, karena dilihat dari kendala disaat pertandingan. Contoh saat pertandingan semi final KEJURKAB kab. Ciamis pada bulan Juli 2024 Botabex vs Kota Impian, dalam melakukan smash disaat pertandingan pemain Botabex masih sering mudah terbaca dan terkena block lawan, sedangkan dalam melakukan block pemain Botabex jarang sekali bisa membendung serangan smash lawan, hasil dari pertandingan tersebut Botabex kalah terhadap Kota Impian dengan skor akhir 2-0. Hal ini menunjukkan bahwa tim masih ada kelemahan yang terlihat khususnya pada bagian smash dan block yang mengandalkan kemampuan *power* tungkai. Pada saat melakukan smash masih kurang baik dikarenakan tinggi lompatan atlet Botabex masih kurang maksimal jadi mudah terbaca dan terbendung oleh block lawan, menurut (Azizah & Soleha, 2024) untuk dapat memiliki kemampuan smash bola voli yang baik, maka seorang pemain harus dapat memadukan kemampuan kondisi fisik yang dapat menunjang keterampilan melakukan smash bola voli dengan baik yakni memiliki bekal kekuatan tinggi lompatan. Sedangkan menurut (Mallaena, 2022) tinggi lompatan sangat penting

dalam melakukan smash permainan bola voli karena untuk menyerang lawan dan menghindari blok dari lawan pemain harus melakukan lompatan lebih tinggi supaya bisa memukul bola pada titik tertinggi. Kelemahan selanjutnya pada saat melakukan block, dalam melakukan block daya lompatan masih kurang maksimal jadi jarang sekali bisa membendung serangan lawan karena raihan tangan pada saat melakukan block masih rendah. Hadiyatullah, (2016) berpendapat bahwa “tingginya lompatan merupakan faktor pendukung dalam melakukan block”.

Latihan yang diberikan selama ini juga masih kurang bervariasi, variasi latihan yang diberikan pelatih saat ini yaitu *ABC drill*, lari *sprint* bolak-balik atau *shuttle run*, *squat jump*, *push up*, *sit up*, *back up*, dan *squat thurt*. Untuk mencapai teknik smash dan block sesuai dengan yang diinginkan dibutuhkan latihan yang bisa meningkatkan power otot tungkai supaya kemampuan smash dan block meningkat sesuai dengan yang diinginkan. Untuk meningkatkan daya ledak atau *power* otot tungkai dari setiap pemain bola voli maka diperlukan upaya dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik dengan berbagai cara latihan. Menurut (Lubis dalam Shalahudin & Sifaq, 2023) Latihan *Plyometric* pada saat ini merupakan latihan yang disukai oleh para pelatih, terutama dalam cabang olahraga yang menuntut daya ledak otot tungkai. Latihan merupakan suatu gerakan fisik atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal Nala, dalam Arif & Alexander, (2019). *Plyometrics* berasal dari bahasa Yunani “plio” dan “metric” yang masing-masing berarti “lebih banyak” dan “ukuran”. Menurut (Chu, 1992) asal istilah *plyometrics* berasal dari bahasa Yunani “pletyhuen” yang berarti memperbesar ukuran. *Plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat (Furqon dan Doewes, 2002). Menurut penelitian lain *plyometric* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan

kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif (Januar, dalam Adhi, Bayu Purwo, 2017).

Menurut Syamsudar, (2020) Pelatihan *plyometric* adalah jenis pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga. Pelatihan *plyometric* menggunakan aktivitas seperti melompat, dan berlari. Pelatihan *plyometric* telah terbukti meningkatkan kemampuan melompat dan gerakan daya tinggi lainnya. Tentang pentingnya kemampuan fisik bagi atlet yang memiliki fisik prima yang mampu berlatih secara optimal. Hanya atlet yang berlatih secara optimal yang memungkinkan perolehan prestasi optimal (Harsuki, 2003: 318). Latihan *plyometric* adalah salah satu latihan favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak (*explosive power*). Salah satunya adalah didalam cabang olahraga bola voli. *Plyometric* yaitu latihan di mana otot mengerahkan kekuatan maksimum dalam interval waktu singkat, dengan tujuan meningkatkan daya (kecepatan-kekuatan). Latihan ini berfokus pada belajar untuk beralih dari ekstensi otot ke kontraksi secara cepat atau "*eksplosif*", seperti dalam melompat yang diulang secara khusus. Untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai ada beberapa metode latihan yang bisa dilakukan. Antara lain, Latihan *box jump*, Latihan *squat jump*, Latihan *side hop*, Latihan *depth jump*, dan Latihan *skipping role*. Dari bermacam – macam metode latihan tersebut, penulis hanya mengambil 1 (satu) macam metode yaitu latihan *box jump*. Alasan penulis mengambil 1 (satu) latihan *box jump* adalah karena metode latihan tersebut sangat efektif sekali untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Box jump* adalah gerakan *plyometric* yang memperkuat otot utama tubuh bagian bawah yang melibatkan otot glute, quads, betis, dan paha belakang. (Nick Harris-Fry, dalam Syamsudar 2020). Penelitian lain mengemukakan bahwa, “Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai adalah latihan *box jump*”. (Harsono dalam Natas dkk, 2018, hlm. 5).

Latihan *plyometric box jump* sangat cocok untuk atlet bola voli klub Botabex karena dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai yang bisa membantu kemampuan lompatan dalam melakukan smash dan block. Oleh sebab itu peneliti

tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pemberian latihan *plyometric box jump* terhadap power tungkai pada atlet bola voli Botabex. Sehingga kedepannya dari hasil variasi latihan yang diberikan diatas dapat dijadikan sebagai referensi gambaran implementasi yang tepat dan efektif bagi pelatih dan pemain bola voli.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut ; “Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet voli Botabex Ciamis?”.

1.3 Definisi Operasional

Defenisi operasional merupakan perbedaan penafsiran yang berpengaruh pada inti persoalan yang di teliti. Kommaruddin (1982, 57) mengemukakan, umumnya di dalam ilmu sosial terdapat istilah-istilah yang berlainan untuk menunjukkan isi atau maksud yang sama. Objeknya sama tetapi istilah atau nama objek itu berbeda. Dan sebaliknya terdapat istilah-istilah yang sama tetapi untuk maksud yang berbeda. sesuai dengan judul yang ingin diteliti, maka oprasionalisasi pengertian dari istilah masing-masing adalah:

a. Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah. Sedangkan menurut Suharno dalam Hardiansyah, (2017) mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestsai maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat bertahap dan berulang-ulang waktunya. Dari pengertian latihan atau *Traning* tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa kegiatan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, kegiatannya dilakukan secara berulang-ulang dan bebannya kian hari kian meningkat.

b. *Plyometric*

Menurut (Chu, 1992) asal istilah *plyometrics* berasal dari bahasa Yunani “*pletyhuen*” yang berarti memperbesar ukuran. *plyometric* adalah latihan-latihan

atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif (Januar, dalam Adhi, Bayu Purwo, 2017). Latihan ini berfokus pada belajar untuk beralih dari ekstensi otot ke kontraksi secara cepat atau "*eksplosif*", seperti dalam melompat yang diulang secara khusus. (Syamsudar, 2020).

c. *Box Jump*

Gerakan *box jump* tidak jauh berbeda dari *squat jump* pada umumnya, tetapi variasi *box jump* memerlukan kotak yang tidak melebihi lutut. Menurut Donald A. Chu, (1992) Latihan *box jump* adalah latihan melompat ke atas kotak kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama. Ketinggian *plyo box* yang digunakan sekitar 6- 42 inch atau 15 - 107 cm. Chu, dalam Pomatahu, (2018). Langkah-langkah melakukan *box jump*, Berdirilah di tanah dengan kaki dibuka selebar bahu, menghadap ke kotak, jongkok sedikit dengan menggunakan ayunan kedua lengan lompat dari tanah ke atas kotak (Donald A. Chu dan Gregory D. Myer, 2013, hlm. 141).

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap *power* otot tungkai permainan bola voli pada atlet Botabex Ciamis.

1.5 Kegunaan Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bola voli maupun dalam membahas peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli .
- b. Sebagai bahan referensi dalam memberikan materi kepada atlet.

2. Manfaat secara praktis

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric box jump* terhadap *power* otot tungkai dalam permainan bola voli.
- b. Sebagai bahan pertimbangan untuk membuat variasi latihan fisik.