

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dan melaksanakan system pembangunan berkelanjutan.

Olahraga sebagai aktifitas fisik atau jasmani dapat memberikan kepuasan kepada pelakunya sebagai kebutuhan individu. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk pendidikan olahraga dan kesehatan, reaksi, dan prestasi bahkan sebagai suatu kebudayaan. Pendidikan olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan yang utuh, makhluk sepenuhnya, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Siswa yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi di berbagai tingkatan, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non siswa.

Dalam upaya mencapai suatu prestasi yang baik, seorang atlet sangat penting memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Untuk mencapai prestasi tersebut maka program latihan kondisi fisik memegang peran yang sangat penting. Sejalan dengan pendapat Harsono (2015, p. 3) program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan siswa untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Berikutnya usaha pencapaian prestasi akan optimal sebenarnya bila mana ada beberapa faktor pencapaian prestasi olahraga

yang dilatih seperti: aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, dan aspek mental. Aspek fisik yaitu berkaitan dengan struktur, postur, dan kemampuan motorik yang ditentukan secara genetik merupakan salah satu faktor penunjang prestasi. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan untuk menunjang suatu keberhasilan seseorang menurut Kusnandi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014, p. 24) daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), kecepatan rekasi dan koordinasi (*coordination*)". Kemampuan motorik manusia yang kompleks ini dapat ditingkatkan sesuai dengan kekhususan cabang olahraga masing-masing.

Dari pembahasan mengenai komponen kondisi fisik, *power* merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan komponen kondisi fisik seseorang, khususnya bagi siswa karena salah satu penunjang seseorang dikatakan memiliki komponen kondisi fisik yang baik yaitu dengan memiliki tingkat daya ledak otot (*power*) yang baik, didalam daya ledak otot (*power*) sangat dibutuhkan sekali penerapan dua prinsip latihan, yaitu kecepatan dan kekuatan apabila kedua bentuk prinsip latihan tersebut tercapai dengan baik maka akan mudah sekali bagi seseorang terutama bagi siswa dalam mencapai suatu prestasi, khususnya bagi atlet yang mendominasi tingkat daya ledak otot (*power*) yang tinggi. Mengenai (*power*) menurut Harsono (2015, p. 99) kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Power memiliki peran yang penting karena hampir semua cabang olahraga membutuhkan tingkat daya ledak otot (*power*) yang baik. Seperti halnya peningkatan *power* yang ada diantaranya yaitu bentuk peningkatan *power* otot tungkai, seseorang apabila memiliki kekuatan *power* otot tungkai yang baik maka akan baik pula tingkat kemampuannya dalam bergerak khususnya bagi atlet yang banyak melakukan gerakan yang ekstra dalam penggunaan *power* otot tungkai yaitu cabang olahraga bola voli. Di dalam cabang olahraga bola voli yang membutuhkan daya ledak otot (*power*) yang tinggi diantaranya *spike*, *jump service* dan *block* teknik dasar tersebut itu sangat dibutuhkan sekali tingkat kemampuan *power* otot tungkai, agar menghasilkan suatu lompatan yang tinggi dalam memukul bola sehingga bola yang dipukul cepat, keras, menukik dan *block* yang sangat rapat yang siap membendung *spike* dari lawan. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015, p. 200) bahwa "Penggunaan tenaga oleh otot secara eksplosif berlangsung dalam kondisi dinamis. Ini terjadi pada saat melemparkan suatu benda,

pemindahan tempat baik sebagian maupun seluruh tubuh, dan lain sebagainya. *power* memiliki hubungan terhadap *spike*, dimana teknik dari gerakan open smash itu sendiri terdiri dari awalan, tolakan, memukul, serta mendarat. Dari keempat teknik gerakan *spike* tersebut *power* otot tungkai memberikan pengaruh yang cukup besar pada saat menolak.

Bentuk-bentuk latihan *power* menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014, p. 42) adalah bentuk latihan beban (*weight training*) dan latihan *plyometric*. Dari kedua bentuk latihan diatas maka penulis menguji coba menerapkan bentuk latihan *power* otot tungkai yaitu dengan *plyometric*. Latihan *plyometric* menurut Harsono (2015, p. 195) adalah latihan untuk mengembangkan *power* maksimal dengan cara meregangkan terlebih dahulu otot-otot tersebut (kontraksi ekstrentik) sebelum memendekkannya secara eksplosif (kontraks konstrensik).

Berdasarkan observasi dengan pelatih serta pengamatan permasalahan pada hari Selasa, 4 Februari 2025. Bahwa dalam penelitian ini, pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang mengikuti kompetisi antar sekolah tingkat SMP/MTs dengan semua pemainnya merupakan anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya. Pada saat melakukan *block*, *smash* ataupun *spike* yang dilakukan oleh lawan tidak terbandung dan pada saat melakukan *spike* tidak melewati net atau daerah lawan. Hal ini terjadi karena pada saat latihan siswa sebelumnya tidak melakukan program latihan *plyometric*. Oleh karena itu peneliti memilih untuk melaksanakan program latihan dengan menggunakan latihan *plyometric* dengan latihan *Double leg bound* dan *jump to box*, alasan penulis mengambil kedua latihan tersebut karena sesuai dengan karakteristik permainan bola voli yang dimana loncat ke atas depan. Sebelum diadakan penelitian, peneliti mengamati langsung dilapangan. Para siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya mempunyai kemampuan yang berbeda-beda antara pemain satu dengan pemain yang lainnya, yaitu mengenai tolakan (*power* otot tungkai) dibagian teknik dasar *spike* dan *block* masih rendah. Peneliti mendapatkan data terakhir dari pelatih dalam melakukan tes *vertical jump* ternyata mendapatkan nilai maksimal 39 cm, menurut Abdul Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, p.27) hasil nilai tersebut termasuk kategori nilai 2, yang menurut norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk putra usia 13–15 tahun termasuk klasifikasi ‘Kurang’ (nilai 2 = 31–41 cm). Dengan demikian, hasil 39 cm memang tergolong kurang, meskipun masih berada di range nilai 2. Para pemain ekstrakurikuler

bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya dalam permainan belum dapat memaksimalkan dan memanfaatkan kemampuan tolakan yang tinggi, padahal fungsi kemampuan tolakan dalam teknik dasar *spike* dan *block* sangat besar manfaatnya, karena salah satu aspek yang menunjang keberhasilan untuk mencapai sebuah pukulan *spike* yang maksimal sehingga pukulan dapat diarahkan ke sasaran lapangan lawan yang terarah dan juga pada saat melakukan *block* akan memudahkan untuk menghadang pukulan dari lawan, maka teknik dasar *spike* dan *block* bola voli dibutuhkan kemampuan tolakan (*power* otot tungkai) yang tinggi.

Ada beberapa bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* otot tungkai menurut Harsono (2015, p. 175) adalah *frog leaps*, *Hopping*, *Bounding strides*, *Bounding drives*, dan *Depth jumps*. Metode Latihan *Double leg bound* termasuk dalam metode latihan *plyometric*. Prinsip metode latihan *plyometric* adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek.

Dari beberapa bentuk latihan *plyometric* yang dikemukakan Harsono, bentuk latihan *plyometric* yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah *Double leg bound* dan *jump to box*. Alasan penulis memilih latihan *Double leg bound* dan *jump to box* adalah gerakan latihan ini cepat dan sesuai dengan karakteristik permainan bola voli. Ditinjau dari pelaksanaan, kelebihan latihan *Double leg bound* dan *jump to box* ini dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Unsur kekuatan dan kecepatan pada gerakan *Double leg bound* dan *jump to box*, jika dikembangkan secara optimal akan meningkatkan *power* otot tungkai. Sehingga latihan ini sangat cocok untuk meningkatkan kemampuan *spike* dan *block*. Disamping itu latihan *plyometric Double leg bound* dan *jump to box* dapat dijadikan acuan peneliti dalam membuat program latihan yang sesuai bagi siswa, sehingga latihan yang diberikan dapat bervariasi.

Menurut Suantika et al. (2016, p. 14) *Double leg bound* adalah gerakan yang eksplosif yang merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan *Double leg bound* adalah latihan yang dilakukan dengan cara meloncat kedepan dengan dua tungkai diangkat sampai setinggi dada. Untuk pelaksanaannya diawali dengan sikap awal badan tegak, kedua kaki agak menekuk kebawah, kedua tangan diayunkan kebelakang, pada saat siap kumpulan tenaga dibagian kaki, dan tolakan kedua kaki setinggi mungkin, saat mendarat gunakan kedua kaki tersebut.

Sedangkan latihan *jump to box* merupakan latihan khusus untuk meningkatkan *power* otot tungkai, otot yang dikembangkan pada latihan ini antara lain fleksi paha, ekstensi lutut, aduksi dan abduksi yang melibatkan otot-otot *gluteus medius dan minimus, adductor longus, brevis, magnus, minimus dan halucis* (Aisyah R. Pamatahu, 2017, p. 27). Latihan *jump to box* adalah latihan melompat keatas kotak balok kemudian melompat turun seperti sikap awal dan menggunakan kedua tungkai secara bersama-sama dapat disebut juga *box drills* (Chu, 1922) dalam Aisyah R. Pamatahu (2017, p. 27).

Dari uraian di atas penulis laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Perbandingan Pengaruh Antara Latihan *Double leg bound* dan *Jump to box* terhadap *Power* Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka peneliti mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut.

- a. Apakah latihan *Double leg bound* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026?
- b. Apakah latihan *jump to box* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026?
- c. Manakah dari kedua bentuk latihan antara latihan *Double leg bound* dan *jump to box* yang lebih berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulis jelaskan maksud dari istilah-istilah tersebut.

- a. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang (Cahyono, 2016). Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini

adalah peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026, yang timbul sebagai akibat latihan *Double leg bound* dan *jump to box*.

b. Latihan

Latihan adalah aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut Harsono (2015, p. 15) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026.

c. *Plyometric*

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2018), latihan *plyometric* adalah bentuk latihan yang menggabungkan kekuatan dan kecepatan otot melalui gerakan eksplosif seperti lompat, loncat, dan tolakan, dengan tujuan meningkatkan daya ledak (*power*) terutama pada otot tungkai.

d. *Double Leg Bound*

Double leg bound adalah gerakan yang eksplosif yang merupakan salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan *Double leg bound* adalah latihan yang dilakukan dengan cara meloncat kedepan dengan dua tungkai diangkat sampai setinggi dada (Suantika et al., 2016). *Double leg bound* ini adalah metode latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026.

e. *Jump To Box*

Menurut Chu, 1922 (dalam Aisyah R. Pamatahu 2017, p. 27) adalah latihan melompat keatas kotak balok kemudian melompat turun seperti sikap awal dan menggunakan kedua tungkai secara bersama-sama dapat disebut juga *box drills*.

f. *Power Otot Tungkai*

Menurut Harsono (2018, p. 99) *power* diartikan sebagai kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang singkat, atau gabungan antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Dengan demikian, *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot-otot tungkai dalam menghasilkan tenaga ledak

yang besar dan cepat untuk mendukung aktivitas seperti melompat, menendang, dan berlari.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh dua bentuk latihan *plyometric* terhadap perbandingan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026. Secara khusus, penelitian ini dimaksudkan untuk:

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Double leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026.
- c. Untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara latihan *Double leg bound* dan *jump to box* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2025/2026, serta menentukan latihan mana yang memberikan pengaruh lebih besar.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait secara teoritis maupun praktis.

Secara teoretis dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada, khususnya ilmu kepelatihan dan fisiologi olahraga.

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Sebagai pertimbangan bagi para tenaga pengajar pendidikan jasmani dalam memilih dan menerapkan metode mengajar yang efektif dan efisien untuk meningkatkan mutu

hasil pengajar keterampilan olahraga yang menjadi tanggung jawab, khususnya yang berkaitan dengan latihan *Double leg bound* dan *jump to box*.

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