

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang berambisi melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting yaitu pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah banyak kemajuan yang sangat pesat, baik kompetisi daerah, provinsi, nasional, internasional, dan bahkan dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, Pendidikan dan lain sebagainya.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif, salahsatu olahraga yang bersifat kompetitif adalah permainan bola voli. Dalam permaian bola voli ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan suatu tim untuk meraih kemenangan. Menurut Rosella & Umi (2008) dalam (Galang Sulaksono, 2019) “faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu tim adalah kerja sama tim dan kemampuan individu dalam menguasai teknik dan daya tahan fisik. Dapat di simpulkan bahwa yang mempengaruhi keberhasilan sebuah tim itu adalah kemampuan individu, kemampuan Teknik, dan kemampuan fisik” (hlm.145).

Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh banyak orang, baik anak-anak maupun orang dewasa wanita maupu pria. Olahraga ini dimainkan menggunakan tangan dan memiliki aturan-aturan tertentu. Adapun pengetahuan bola voli Menurut Nuril (2007) dalam (M. Hidayat, 2015) mengemukakan sebagai berikut:

Bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks dan tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jaring di tengah lapangan dan setiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi setiap satu setnya terdiri dari 25 poin dengan sistem *rally point* dan dipimpin oleh dua orang wasit. (hlm. 153-154).

Permainan bola voli tidak hanya bertujuan untuk kebugaran jasmani tetapi juga berguna untuk peningkatan prestasi oleh atlet. Dalam rangka usaha menciptakan prestasi yang maksimal dibutuhkan berbagai faktor pendukung yaitu, latihan teknik, latihan mental, dan latihan kekuatan fisik. Pemain bola voli yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik seperti dalam melakukan *spike* yang merupakan salah satu senjata utama untuk mematikan lawan dalam permainan bola voli, untuk melakukan *spike* diperlukan lompatan yang tinggi, kekuatan, dan kecepatan, jadi permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan di udara menggunakan tangan untuk melewati net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di daerah lapangan lawan untuk memenangkan suatu pertandingan. Menurut Viera dan Fergusson (2004) dalam (Thedy, M.E Winarno, dan Agus) Mengatakan “Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan enam orang dalam setiap lapangan berukuran 9 meter persegi bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net” (hlm.190).

Berdasarkan pengamatan penulis saat menyaksikan tim bola voli GARSEDA di turnamen terbuka voli kecamatan pagerageung kabupaten Tasikmalaya yang berlangsung pada awal tahun 2020, para pemain yang mengikuti turnamen belum sampai pada prestasi yang diharapkan mendapat juara, salah satu kelemahan yang penulis amati saat menyaksikan pertandingan adalah saat melakukan *spike* atau *smash* maupun saat membendung serangan dari lawan sering gagal, seperti *spike* nya kurang menukik, arah *spike* tidak bervariasi, dan pada saat melakukan *spike* secara teknik sudah bagus hanya masih bisa di *block* oleh lawan yang pada akhirnya serangan sering gagal bahkan sebaliknya lawan yang terlebih dahulu melakukan serangan dengan *spike* yang bisa di tempatkan ke berbagai arah yang tidak terjaga oleh tim GARSEDA.

Apabila melihat dari postur tubuh pemain bola voli GARSEDA relative tinggi rata-rata 170 cm, namun saat melakukan *spike* ternyata kebanyakan saat melakukan lompatan masih kurang tinggi sehingga posisi tangan tidak selalu berada di atas net. Berdasarkan pengamatan tersebut penulis menganalisis bahwa kekuatan dan kecepatan otot tungkai tim bola voli GARSEDA Kampung Sedaleuwih, Desa Puteran Kecamatan

Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya perlu dilatih dan dibina agar memenuhi harapan untuk menjadi juara pada berbagai kejuaraan.

Berdasarkan permasalahan di atas yang penulis amati bahwa kelemahan dari atlet bola voli GARSEDA adalah dalam hal *power* tungkai sehingga saat melakukan loncatan atau melakukan blok tidak maksimal. Sebagaimana pendapat Wafan (2007) dalam (D. Wahyu Santoso, 2015) “Daya ledak (*power*) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepak bola. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi” (hlm. 158-164).

Power merupakan salah satu kondisi fisik yang mendukung prestasi olahraga bola voli terutama saat melakukan *spike* dan *block*, sehingga pelatih harus memberikan latihan kondisi fisik khususnya latihan *power* tungkai kepada atlet nya jauh sebelum musim pertandingan dilaksanakan. *power* juga merupakan pengembangan dari komponen biomotorik. Menurut Sukadiyanto (2005) dalam (Kustiawan dan Perkasa, 2020) “Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam, di antaranya adalah sistem *neuromuskuler* (syaraf), pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian” (hlm. 31-36).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas. Penulis merumuskan masalah sebagai berikut. Apakah bentuk - bentuk latihan pliometrik dapat meningkatkan *power* tungkai tim bola voli GARSEDA (Gabungan Remaja Sedalewih) Sedalewih Kecamatan Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya?

1.3 Definisi oprasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan. Maka perlu adanya penjelasan Batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Adapun istilah-istilah tersebut sebagai berikut;

- a. Menurut Chu dan Myer (2013) dalam (Sulaksono, 2019) menyatakan bahwa “latihan pliometrik merupakan suatu bentuk latihan yang memungkinkan otot dapat mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat singkatnya” (hlm. 3). Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah 1). *Reactive Jump From a High Box*, 2). *Standing Jump* dengan variasi *Standing Jump Over Barrier*, 3). *Multiple Hop and Jumps* dengan *Barrier Hop*. 4). *Box Drills* dengan *Multiple Box To Box Jumps*. Dalam pelaksanaannya, setiap bentuk latihan pliometrik diatas akan dilakukan satu minggu tiga kali yaitu persatu gerakan perminggunya agar atlit tidak merasa bosan saat melaksanakan latihan.
- b. *Spike*. Menurut Qomariyah (2018) dalam (Priambodo, Wahyudi, Mulyono, dkk, 2020) “Teknik *spike* adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang komplek sehingga teknik *spike* harus dilatihkan pada atlet sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap yang rentan dengan kesalahan gerak” (hlm. 112).
- c. Bola voli. Menurut Santoso (2016) dalam (Himawanto, Burstiando, dan Yogi, 2017). Menjelaskan “permainan bola voli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 18 x 9 meter bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net. Sehingga banyak hal yang harus diperhatikan dalam meraih prestasi maksimal dalam permainan bola voli diantaranya seperti teknik–teknik dasar dan cara melakukan yang terbaik. Ada beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola voli diantaranya seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*” (hlm. 3).
- d. *Power*. Menurut Wafan (2007) dalam (D. Wahyu Santoso, 2015) “Daya ledak (*power*) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepak bola. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan Gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi” (hlm. 158-164). Berdasarkan pengertian *power*. *Power* tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan sekelompok otot tungkai yang dimiliki pemain tim tim bola voli GARSEDA Sedaleuwih, Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan uraian dan rumusan pokok permasalahan maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh dari bentuk - bentuk latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* tungkai pemain tim bola voli GARSEDA Sedalewih, Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya pada Tahun 2021.

Secara khusus penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, bertujuan untuk mengetahui apakah bentuk - bentuk latihan pliometrik berpengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai pemain tim bola voli GARSEDA Kabupaten Tasikmalaya pada Tahun 2021.

1.5 Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian ini berguna bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pelatih pada tim bola voli untuk dapat mengembangkan bentuk latihan kondisi fisik berbentuk pliometrik dalam mengembangkan *power* tungkai pemain bola voli di timnya.