

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan permainan yang populer dan berkembang di Indonesia. Permainan bola voli merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip ialah, tehnik dan praktis. Prinsip tehnik dimaksudkan permainan memvolley bola dengan bagian badan pinggang ke atas, hilir mudik di udara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. Prinsip praktis adalah pemain bermain dengan senang dan kerja sama yang baik. (Nuryani, 2017).

Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 pemain yang bertujuan untuk menciptakan angka atau poin. 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” hal.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. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya servis, passing, smash, dan block. Fungsi dari teknik-teknik di tersebut Aji Sukma (2016) hal.38 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 melewati atas net,
- (4) *Blocking*: usaha menahan atau membendung pukulan *spike* dengan menjulurkan tangan ke atas net.

Seperti halnya olahraga lain permainan bola voli juga harus di dukung oleh empat aspek untuk mencapai prestasi. Empat aspek tersebut seperti

yang dikemukakan oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) bahwa “aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu : (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental” hal.03. Salah satu aspek yang perlu dikembangkan adalah aspek fisik. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Harsono (2001) mengemukakan keuntungan mempunyai kondisi fisik yang baik adalah sebagai berikut :

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan/ stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik yang lain.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. *Respons* yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu *respons* demikian diperlukan.

Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan untuk menunjang suatu keberhasilan seseorang menurut Harsono, (2015: 40) : “1. Daya tahan (endurance) 2. Kekuatan (strength) 3. Kelentukan (flexibility) 4. Stamina 5. Daya ledak otot (power) 6. Daya tahan otot (muscle endurance) 7. Kecepatan (speed) 8. Kelincahan (agility) 9. Keseimbangan (balance) 10. Kecepatan reaksi 11. Koordinasi” hal.4.

Dari pembahasan mengenai komponen kondisi fisik, fleksibilitas merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan komponen kondisi fisik seseorang, khususnya bagi seseorang atlet karena orang yang memiliki kelentukan yang baik akan sangat menunjang performanya saat berolahraga. Selain itu orang yang memiliki kelentukan yang baik akan terhindar dari kemungkinan terkena cedera. Fleksibilitas menurut Harsono (1988) adalah, "kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi". Jadi orang yang tingkat fleksibilitasnya tinggi adalah orang yang mempunyai ruang gerak sendi yang luas hal.163.

Mengenai keuntungan seorang atlet mempunyai fleksibilitas yang baik, Harsono (1988) “mengemukakan bahwa,

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat : (1) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, (2) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (Agility), (3) membantu memperkembang prestasi, (4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan- gerakan, dan (5) membantu memperbaiki sikap tubuh” hal.163.

Fleksibilitas punggung berperan salahsatunya pada saat melakukan spike. Dalam fase sikap di udara dan pukulan, bola hasil pukulan harus kuat dan cepat agar tidak dapat dikuasai lawan. Untuk dapat menghasilkan pukulan yang kuat dan cepat maka diperlukan *power* otot lengan. Selain *power* otot lengan harus pula didukung oleh fleksibilitas punggung untuk membantu daya dorong terhadap hasil pukulan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat latihan ataupun pertandingan siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Karangnunggal hasil pukulannya masih kurang. Faktor salah satunya kemampuan kondisi fisik fleksibilitas punggung yang belum terlatih dengan baik sehingga tidak dapat membantu daya dorong terhadap hasilpukulan yang baik.

Metode latihan untuk mengembangkan fleksibilitas atau kelentukan, sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana dijelaskan di atas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan peregangan untuk memperluas ruang gerak sendi-sendi. Ada beberapa metode latihan peregangan yang dapat diberikan untuk mengembangkan kelentukan. Harsono (1988: 164) membaginya menjadi 4 faktor yaitu; “(1) Peregangan dinamis, (5)Peregangan statis, (3) Peregangan pasif, (4) Peregangan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Focilitation*)”.

Sebelumnya sudah pernah dilakukan penelitian mengenai metode pelatihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan, yaitu pada tahun 2014 oleh Aditya Permana Putra yang hasilnya menunjukkan bahwa peregangan statis lebih berpengaruh dari peregangan dinamis terhadap fleksibilitas karena pada peregangan statis regangan yang dilakukan sampai mendapat rasa sakit dan di pertahankan selama beberapa detik hal ini mempengaruhi otot, persendian, ligament dan tendon. Pada gerakan peregangan statis

terjadi tekanan pada otot, persendian, ligamen dan tendon ini menyebabkan otot lebih fleksibel, persendian dan jaringan di sekitar persendian menjadi kuat dan dapat melakukan gerakan lebih leluasa. Ini menyebabkan tingkat fleksibilitas dapat ditingkatkan dengan baik. Sedangkan pada peregangan dinamis gerakan yang dilakukan adalah dengan memantul-mantulkan bagian persendian tertentu. Gerakan yang dilakukan dapat membuat otot lebih fleksibel tetapi tekanan pada otot dan persendian dirasa kurang dapat meningkatkan fleksibilitas, gerakan yang dilakukan hanya membuat otot lebih rileks sehingga lebih nyaman dalam melakukan rangkaian gerakan olahraga.

Berkenaan dengan hal tersebut penulis ingin meneliti metode pelatihan peregangan yang lain yaitu metode pelatihan peregangan aktif dan metode pelatihan peregangan pasif. Penulis ingin mengetahui pengaruh dari kedua metode pelatihan peregangan tersebut dalam meningkatkan fleksibilitas, serta metode manakah yang paling efektif untuk meningkatkan fleksibilitas. Berdasarkan uraian tersebut di atas penulis tertarik untuk meneliti kedua bentuk latihan tersebut dengan mengujicobakan pada fleksibilitas punggung.

Hasil penelitian ini penulis laporkan dalam hasil penelitian dengan judul: "Perbandingan Pengaruh Latihan Peregangan aktif dengan Peregangan Pasif Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya".

## **1.2 Rumusan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas maka penulis merumuskan masalah penelitian yang jelas, berdasarkan latar belakang masalah rumusan masalah yang penulis ajukan sebagai berikut:

1. Apakah latihan peregangan aktif berpengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya?
2. Apakah latihan peregangan pasif berpengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya?
3. Apakah terdapat perbedaan yang berarti antara latihan peregangan aktif dan peregangan pasif terhadap peningkatan fleksibilitas punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal 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 Peregangan Statis dan Peregangan Pasif Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmlaya.
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” hal.101 Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan Peregangan Pasif aktif dan Peregangan Pasif Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmlaya.
3. Latihan peregangan aktif Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) “Metode ini dilakukan dengan melakukan renggutan-renggutan dengan maksud untuk mencapai sebesar mungkin luas pergerakan persendian, melampaui batas kemampuan yang ada pada saat ini”hal.186. Metode peregangan dinamis yang sering di sebut peregangan balastik, bisanya dilakukan dengan menggerak-gerakan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama), dengan cara memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregang. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi secara bertahap. Yang dimaksud latihan Peregangan aktif dalam penelituian ini adalah latihan peregangan untuk meningkatkan Fleksibilitas Punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya.
4. Latihan peregangan pasif Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) “Metode peregangan pasif adalah kelanjutan dari metode statis” hal.187. Metode peregangan telah lama dipraktekkan oleh para ahli fisioterapi terhadap para

pasiennya yang cacat secara ortopedis. Dalam metode ini, pelaku merelax kan suatu otot tertentu kemudian temannya membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai titik fleksibilitas maksimum tercapai, tanpa keikutsetaan secara aktif dari pelaku. Sikap regang ini dipertahankan selama kira-kira 20 detik. Yang dimaksud latihan Peregangan pasif dalam penelitian ini adalah latihan peregangan untuk meningkatkan Fleksibilitas Punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya.

5. Fleksibilitas menurut Harsono (1988) adalah, "kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi" hal.163 fleksibilitas dalam penelitian ini yaitu fleksibilitas punggung yang berperan pada saat melakukan spike. Dalam fase sikap di udara dan pukulan, bola hasil pukulan harus kuat dan cepat agar tidak dapat dikuasai lawan. Untuk dapat menghasilkan pukulan yang kuat dan cepat maka diperlukan *power* otot lengan. Selain *power* otot lengan harus pula didukung oleh fleksibilitas punggung untuk membantu daya dorong terhadap hasil pukulan pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmlaya.
6. 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" hal.86 Yang dimaksud permainan bola voli mendapatkan poin dengan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan arah bagi suatu kegiatan. Begitu pula dalam kegiatan penelitian senantiasa diperlukan hasil akhir kegiatan yang ditentukan guna tercapainya tujuan yang telah direncanakan.

Secara umum penulis ingin mendapatkan data dan mengkaji dampak pemberian latihan Peregangan aktif dan Peregangan Pasif Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya.

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan aktif terhadap peningkatan fleksibilitas punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan pasif terhadap peningkatan fleksibilitas punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui bentuk latihan yang paling efektif di antara latihan peregangan aktif dengan peregangan pasif terhadap peningkatan fleksibilitas punggung pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Karangnunggal 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 fleksibilitas.