

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam perkembangan dunia saat ini olahraga menjadi salah satu yang sangat digemari, karena olahraga merupakan aspek yang penting dalam hidup. Menurut Giriwijoyo (2005, p.10) Olahraga yaitu beberapa gerakan raga yang tertata dan dilaksanakan oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Salah satu olahraga yang digemari adalah permainan bola voli. Pada cabang olahraga bola voli sangat diperlukan kekuatan daya ledak/power tungkai yang baik untuk melakukan lompatan smash bola voli. Daya ledak/power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Yuliandra & Nugroho (2020) “kemampuan ledakan yang tinggi sangat menguntungkan untuk tim dan para atlet itu sendiri. Selain kekuatan power, kondisi fisik juga sangat dibutuhkan oleh seorang pemain bola voli, karena kondisi fisik seorang pemain bola voli sangat mempengaruhi pada saat bermain di lapangan terhadap kemenangan.

Menurut Efendy Firdaus (2017) bahwa “kondisi fisik (Physical Condition) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik”. Maksudnya, kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga bola voli, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerakan yang sempurna adalah kekuatan (daya ledak). Menurut Syafrudin (2011) “Secara fisikalis kekuatan sebagai kemampuan daya ledak (explosive power atau power), karena sudah memperhitungkan waktu atau tempo kecepatan gerakan”. Menurut Bompa (2009) “Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Kekuatan merupakan keadaan tubuh dalam menerima beban secara maksimal tanpa merasakan kelelahan. Sementara itu kecepatan merupakan kemampuan gerak tubuh yang berpindah dari tempat satu menuju tempat yang lain

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan cepat dalam waktu yang singkat. Unsur selanjutnya adalah kelentukan tubuh yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak ligamen persendian lengan dan pinggang dengan baik dan seluas-luasnya, sehingga tubuh dapat terlihat seperti busur ketika berada diudara, dan ayunan lengan jauh ke belakang. Hal ini menambah kekuatan lecutan lengan dan jari-jari tangan untuk memukul bola.

Berdasarkan dugaan peneliti setelah melakukan observasi, kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli MAN 1 Majalengka masih rendah, sehingga menyebabkan kurang tingginya lompatan ketika melakukan smash bola voli. Jika hal ini di biarkan terus menerus akan berpengaruh pada pencapaian prestasi, salah satu contohnya ketika para pemain bola voli MAN 1 Majalengka ini sedang mengikuti kejuaraan antar SMA se-wilayah 3 (Kuningan, Cirebon, Majalengka) mengalami kekalahan, karena ketika melakukan serangan kepada lawan para pemain bola voli MAN 1 Majalengka ini belum berhasil dikarenakan kurang tingginya lompatan smash sehingga bola terus-menerus tersangkut di net. Menurut Nurdiansyah & Susilawati (2018) “Jika seorang memiliki power (daya ledak) yang baik maka akan menghasilkan lompatan yang tinggi dan kuat atau seorang pemain voli akan mendapatkan lompatan yang tinggi dalam melakukan keterampilan smash”. Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Safitri (2018) “latihan berbeban secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan power tungkai pada kelompok eksperimen di Unit Aktifitas Bolavoli”. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Reza Adi Nugroho (2021) tentang ‘Pengaruh Latihan *Leg Press* dan *Squat Thrust* terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli’. Merujuk pada peneliti diatas maka peneliti ingin membuat kebaruan eksperimen dengan mengetahui perbandingan *weight training internal* (tanpa alat) dan *eksternal* (dengan alat) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli.

Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) atau juga disebut dengan *weight training eksternal* seperti *Hurdle Jump*, dan *Jump to box*, atau mesin (*gym machine*). Menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuan latihan, dengan

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menggunakan beban luar latihan akan efektif untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, dan fleksibilitas dikarenakan variasinya sangat banyak dan beban mudah diatur sesuai dengan takaran latihan. Sehubungan dengan itu untuk meningkatkan kapasitas fisik dan stamina dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet bola voli perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat, dengan mempertimbangkan prinsi-prinsip latihan. Oleh karena itu untuk meningkatkan lompatan yang baik dan daya ledak otot tungkai atlet bola voli paling penting untuk diasah dikarenakan jika lompatan memiliki daya ledak yang baik, maka ketika melakukan smash bisa menciptakan poin dan serangan atau smash itu sendiri sulit bagi pertahanan oleh lawan, perlu adanya penerapan latihan beban yang tepat terstruktur. Seperti 1) Beban internal: *Knee tuck Jump, Squat Thrust*. 2) Beban eksternal: *Leg ekstention, Hurdle Jump, Barbell Squat dan Jump to Box*.

Jenis olahraga permainan yakni olahraga bola voli ini merupakan permainan yang bisa dibilang tidaklah mudah, karena gerakan dalam permainannya yang kompleks yakni gabungan dari jalan, lari, berpindah dengan cepat dan lompatan. Menurut Handhin et al. (2019) “olahraga voli adalah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga di Indonesia yang digemari oleh masyarakat dan memiliki perkembangan yang cukup besar”. Menurut Roesdiyanto (2014,p.5) menambahkan “permainan bola voli adalah jenis olahraga permainan beregu yang terkenal di dunia, cara memainkannya permainan bola voli sangat sederhana dan mudah yakni dengan cara memukul bola hingga melewati net bolak balik yang ketinggian netnya sudah di tentukan”. Jenis olahraga permainan yakni permainan bola voli dapat dilakukan di ruangan ataupun diluar ruangan dan dapat dimainkan oleh enam orang pemain disetiap regu. Menurut Juniaturrahman (2016) “Meningkat bola voli adalah permainan tim, kerjasama tim yang baik sangat diperlukan, dan untuk mencapai kerjasama yang baik, diharapkan setiap pemain memiliki keterampilan teknik dasar bola voli”.

Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, passing, smash, dan block. Smash adalah serangan kuat yang dilakukan ketika bola berada di atas net, dengan tujuan memasukkan bola ke wilayah lawan. Untuk

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

melakukan smash dengan efektif, beberapa aspek perlu diperhatikan: ada awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Smash bola voli merupakan upaya mematikan lawan dengan pukulan cepat dan keras yang melewati net, menurut Pasaribu (2017) “smash juga merupakan serangan yang mematikan, banyak poin didalam hasil smash yang akurat dan tajam, maka teknik smash sering disebut sebagai teknik pamungkas untuk mendapat poin”. Untuk hasil yang baik dalam melakukan smash, diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi, smash dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu : Smash normal (open smash), Smash pull(quick), Smash cekis (drive smash), Smash semi, smash push. Selain koordinasi dan ketepatan dalam memukul bola, untuk melakukan sebuah smash diperlukan lompatan yang maksimal.

Lompatan yang baik, akan dapat memudahkan seseorang dalam melakukan smash, semakin tinggi lompatan yang dilakukan, maka akan semakin kuat otot pada kaki atau daya ledak seseorang. Menurut Syukur et al., (2019) Oleh sebab itu, “loncatan tersebut tentu berkaitan dengan otot tungkai dan juga kekuatan otot perut. Setelah meloncat, bola dipukul dengan cepat, tepat, dan kuat atau keras, sehingga daya ledak otot lengan sangat dibutuhkan untuk memukul bola atau melakukan smash pada bola voli tersebut”. Lompatan yang baik bertujuan untuk menghasilkan jangkauan yang lebih baik sehingga dapat melakukan smash secara maksimal, ketika siswa atau atlet bola voli dengan melakukan tinggi lompatan di bawah 55 cm cenderung cukup atau bahkan kurang baik sehingga tidak dapat semaksimal mungkin dengan siswa atau atlet yang tinggi lompatannya lebih tinggi dari mereka. Hal tersebut dikarenakan jangkauan lompatan dan tangan saat menggapai bola masih kurang tinggi demikian juga bila bertemu dengan bloking lawan yang lompatannya lebih tinggi dari mereka. Berbeda dengan atlet yang memiliki lompatan lebih tinggi dengan lompatan dari 55 cm, mereka akan cenderung mudah untuk menjangkau dan juga mengarahkan bola ke daerah lapangan lawan yang akan dituju sebab pandangan ke daerah lawan akan semakin luas dan kesempatan untuk melewati bendungan lawan akan semakin besar.

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan pada latar belakang penelitian, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *weight training internal* (tanpa alat) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli.
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *weight training eksternal* (dengan alat) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *weight training internal* dan *eksternal* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli

1.3 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan *weight training internal* (tanpa alat) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan *weight training eksternal* (dengan alat) terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli.
3. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan antara *weight training internal* dan *weight training eksternal* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Secara teoritis, untuk memperoleh pemahaman mengenai *weight training internal* dan *eksternal* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli
2. Secara praktis, dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai hasil dari *weight training internal* dan *eksternal* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet bola voli

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi proposal skripsi memiliki susunan sebagai berikut : BAB I Pendahuluan, bab ini berisi uraian terkait latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka, pada bab ini berisi tentang susunan penjelasan kajian mengenai pengertian permainan bola voli, karakteristik bola voli, pengertian *weight training*, kerangka berfikir serta hipotesis. BAB III Metodologi Penelitian, pada bab ini terdapat metode penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, analisis data dan program penelitian.

Khilya Rahmawati Sudirja, 2024

PENGARUH *WEIGHT TRAINING INTERNAL* DAN *EKSTERNAL* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu