

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Permainan bola voli yaitu memainkan dan mempertahankan bola agar tidak jatuh di daerah sendiri, tujuan dari permainan ini yaitu untuk menyerang dan mematikan bola di daerah lawan dengan melewati bola di atas net dan tidak menyentuh net. Bola dimainkan dengan tiga kali sentuhan, baik itu sentuhan pertama oleh penerima bola pertama, lalu dioperkan ke pengumpan agar pengumpan mengumpankan bola tersebut ke penyerang, baik itu penyerang depan ataupun penyerang belakang dengan berbagai jenis pemberian umpan yang berbeda-beda.

Dalam setiap cabang olahraga hal yang paling mendasar sebagai tiang penguat prestasi yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Banyak sekali latihan bola voli lebih sering dianggap sekedar bersilaturahmi saja, *spike* bola sebentar langsung “bermain bola voli” enam lawan enam dilapangan. Bisa dibayangkan, dalam satu kali “bermain bola voli” berapa kali rata-rata seorang pemain melakukan *spike* hanya 5-7 kali saja, dan semakin berbakat seseorang, dia akan semakin menonjol, tetapi bagi yang “kurang berbakat” maka ia akan semakin tertinggal. Karena dilatih untuk “bermain bola voli” maka teknik bola voli pun tidak berkembang. Kita perhatikan gerakan-gerakan para pemain bola voli, disitu terdapat gerakan lari, loncat, dan memukul bola. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain bola voli. Menurut Nuril Ahmad (2007, hlm. 66) :

Pemain bola voli yang baik, diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya, dalam *smash* yang merupakan senjata utama untuk mematikan lawan. Untuk mampu melakukan *smash* yang mematikan diperlukan loncatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun *power* otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut.

Disaat melakukan *spike* terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dengan *kontinue*. Tahap pertama yaitu sebuah awalan untuk ancang-ancang akan meloncat, tahap kedua yaitu loncatan saat akan memukul bola. Loncatan ini sangat penting

bagi seorang *spiker*, loncatan merupakan point utama seorang *spiker* untuk menyerang. Dari segi loncatan ini seorang atlet dapat memukul bola dengan tepat dan mematikan bola tepat pada sasaran yang kosong. Loncatan ini yang sering sekali menjadi permasalahan pada setiap atlet yaitu loncatan yang kurang tinggi akibat power tungkai yang lemah, padahal belum tentu seorang atlet yang memiliki postur tubuh tinggi dapat melakukan loncatan yang tinggi dan belum tentu juga seorang atlet yang sebaliknya loncatannya rendah.

Banyak sekali permasalahan ini terjadi pada atlet bola voli yang akan melakukan sebuah loncatan. Banyak sekali postur atlet bola voli yang sangat tinggi, namun dalam kenyataannya banyak sekali postur tubuh atlet bola voli yang tidak mencapai standar untuk menjadi *spiker*. Tetapi sesuai pengalaman peneliti, bahwa atlet A dan atlet B memiliki postur tubuh yang tidak sama, namun ditempatkan di posisi pemain yang sama yaitu *spiker*.

Ternyata postur tubuh yang tinggi ini tidak selalu memiliki loncatan yang tinggi dan sebaliknya postur tubuh yang sedang tidak selalu memiliki loncatan yang rendah. Semuanya tergantung atas power tungkai. Karena atlet yang memiliki postur tubuh sedang tetapi power tungkai yang baik, maka atlet tersebut memiliki loncatan yang sangat baik, tetapi atlet yang memiliki postur tubuh yang tinggi namun power tungkai yang rendah, maka tidak memiliki loncatan yang baik, meski atlet yang berpostur tinggi ini memiliki antropometrik yang baik dan dapat menolong loncatan.

Disamping itu latihan pun sangat berpengaruh terhadap hasil performa atlet. Latihan merupakan proses yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang untuk program pengembangan berupa peningkatan keterampilan, maka sangat jelas dapat dibedakan pada hasil atlet yang rajin berlatih dengan atlet yang malas berlatih. Dalam melatih power otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode *plyometrics*. Adapun materi latihan *plyometric* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *Jump to Box* (loncat rintangan). Menurut Donald A Chu (1992, hlm. 48) menyatakan : “Latihan *jump to box* adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersamaan”.

Knee Tuck Jump (loncat tanpa rintangan). Suatu loncatan agar menghasilkan gaya vertikal yang tinggi maka gerak eksplosif otot tungkai sangat dibutuhkan untuk memperoleh gaya yang besar. Menurut J. C Radclife dan R.C Farentinous yang diterjemahkan oleh M.Furqon dan Muchsin Doeswes (2002, hlm. 41) menyatakan : “*Knee tuck jump* adalah latihan yang dilakukan pada permukaan yang rata dan bergegas seperti rumput, matras, atau keset. Latihan ini dilakukan dalam suatu loncatan eksplosif yang cepat”.

Dalam olahraga permainan bola voli banyak sekali yang mempopulerkan gerakan *spike* yang dapat mematikan lawan, dalam smash tersebut membutuhkan power otot tungkai yang sangat baik. Atlet yang melakukan smash maka harus memiliki power otot dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya agar dari pihak lawan tidak dapat membaca serangan yang akan diberikan. Otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fascia lata yang terbagi atas 3 golongan yaitu: Otot abduktor, Extensor muscle dan otot tungkai bawah. Menurut Syaifudin (1997, hlm. 44) :

Tungkai dibentuk oleh tulang atas dan tungkai bawah. tungkai atas terdiri dari paha (os femoris/vemur), sedangkan tungkai bawah terdiri dari tulang keris (os tibia) dan betis serta tulangkaki, sedangkan gelang panggul dibentuk oleh coxae dengan tulang sacrum, terdapat dua persendian pada gelang panggul yaitu : 1) Sendi khusus kelangka, dan 2) Sendi sela kemaluan.

Berdasarkan uraian diatas penelitian menganggap penting untuk di angkat dalam bentuk penelitian mengenai beberapa faktor yang berpengaruh terhadap power otot tungkai. Khususnya mengenai latihan *plyometric* terhadap power otot tungkai, hal tersebut yang menggugah penulis untuk mengadakan penelitian tentang “Perbandingan latihan *plyometrics jump to box & knee tuck jump* terhadap power otot tungkai”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ini, maka penulis mencoba untuk memaparkan permasalahan yang menjadi dasar penelitian yaitu perbandingan latihan *plyometrics jump to box & knee tuck jump* terhadap power otot tungkai. Dalam hal ini penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat perbedaan hasil latihan yang signifikan antara *plyometrics jump to box & knee tuck jump* terhadap peningkatan power otot tungkai?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan dalam rumusan masalah, maka tujuan peneliti adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui perbedaan perbandingan secara signifikan antara latihan *plyometric jump to box & knee tuck jump* terhadap peningkatan power otot tungkai.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan asil dari penelitian ini, maka penulis harapan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih cabang olahraga bolavoli sebagai pertimbangan dalam penyusunan program latihan.

2. Secara praktis

Dapat dijadikan upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas SDM terutama para pelatih, pembina olahraga dan atlet bolavoli dalam meningkatkan latihan *plyometrics jump to box & knee tuck jump* terhadap power otot tungkai atlet bola voli putra.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab, pendahuluan, kajian teoritis dan kerangka berpikir, prosedur penelitian, hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dan saran. Adapun rincian tentang penulisan tersebut :

Bab satu, mengenai pendahuluan akan memberikan gambaran mengenai penelitian yang meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, batasan istilah dan struktur organisasi skripsi.

Bab dua, akan mengkaji mengenai kajian teoritis dan kerangka berpikir berdasarkan teori-teori yang dimaksud.

Bab tiga, akan membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi; metode penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, dan prosedur penelitian dan analisis data.

Bab selanjutnya yaitu bab empat akan memaparkan hasil analisa data berikut diskusi terkait temuan yang ada. Dan bab lima akan membahas mengenai kesimpulan dan saran.