

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang mengutamakan kaki sebagai tumpuannya baik dalam melakukan penyerangan maupun pertahanan terhadap serangan yang diterima. (PP. PBVSI, 2005 : 1) menyatakan bahwa “Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk di gunakan pada keadaan khusus, dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya”. Dalam perkembangannya, sekarang permainan bola voli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu diperlombakan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Akan tetapi nilai rekreasi tidak akan hilang bahkan akan selalu melekat. Prestasi seorang atlet sangat ditentukan oleh kualitas pelatih dan program latihannya, sehingga didirikanlah klub sebagai wadah pelatihan dan pembinaan atlet (Amung Ma'mun dan Toto Subroto, 2001 : 35). 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 lompatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun power otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut (Nuril Ahmadi, 2007 : 66) .

Dalam olahraga bola voli terdapat beberapa gerakan yang membutuhkan lompatan yang baik dalam melakukannya seperti Blok, *jumping service*, dan *smash* semua gerakan tersebut dapat dilakukan tergantung dari skill atau kemampuan atlet “*Successful participation in the sport requires expertise in many physical skills and performance is often dependent on an individual's ability to propel themselves into the air during both offensive and defensive maneuvers. These movements include the jump serve, spike, and block*” (Tillman, Hass, Brunt, & Bennett, 2004). Teknik

lompatan menjadi sangat penting bagi para pemain bola voli agar dapat membantu meningkatkan prestasi atlet akan tetapi pemain bola voli sangat penting mengingat bahwa teknik jump servis, smash, dan block tidak hanya berfokus pada lompatan saja tetapi harus serta memperhatikan posisi saat melakukan pendaratan *“It is important to consider that spikes and blocks are not only jumps, but jump-landing sequences. In particular, the landing phase requires dissipation of the kinetic energy generated during the jump”* (Tillman et al., 2004). Karena teknik lompatan dan pendaratan yang dilakukan oleh pemain bola voli sangat memungkinkan dapat menimbulkan cedera terutama pada cedera ekstremitas bawah Gerberich (dalam Tillman, 2004, hlm 31) *“The vast majority (90%) of volleyball injuries occur in the lower extremity with the knee joint being particularly vulnerable”*. Oleh karena itu, pada teknik melompat dan mendarat penting bagi seseorang memiliki kekutan otot tungkai yang baik agar dapat melakukan gerakan lompatan vertical yang maksimal *“Leg muscle power in general, and vertical jump performance in particular, are considered as critical elements for successful athletic performance”* (Markovic, 2007).

Latihan pliometrik adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuannya ledak otot tungkai atau otot lengan. *“Plyometrics are training techniques used by athletes in all types of sports to increase strength and explosiveness”* (Chu, 1998). Pliometrik merupakan salah satu latihan yang membebaskan pada gerakan lompatan *“Plyometrics refers to exercises that are designed to enhance muscle, mainly through the use of jump training”* (Gonzalez, 2014). Latihan pliometrik terdiri dari berbagai gerakan yang tergantung tujuan dan program latihan yang akan di buat *“Plyometric exercises come in various forms depending on the purposes of a training program. Typical plyometric exercises include the countermovement jump (CMJ), the drop jump (DJ), and the squat jump (SJ)”* (Gonzalez, 2014). Latihan pliometrik dapat dilakukan dengan cara digabungkan dengan latihan lain atau dilakukan secara terpisah, dan pliometrik juga terdapat di berbagai tingkatan dari yang teringan hingga yang terberat *“These exercises either can be combined within a training program or can be applied independently. Furthermore, plyometrics can be performed at various intensity*

Muhamad Yudistira Pamungkas Kurniawan, 2019

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DEPTH JUMP TERHADAP PERFORMA VERTICAL JUMP DAN GERAKAN MENDARAT SETELAH MELAKUKAN LOMPATAN PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

levels, ranging from low-intensity double-leg hops to high unilateral-intensity drills” (Gonzalez, 2014). Latihan pliometrik merupakan salah satu dari sekian banyak latihan lompat mendarat yang dapat dilakukan selama 4-7 minggu. “Four-week and 7-week plyometric programs are equally effective for improving vertical jump height, vertical jump power, and anaerobic power when followed by a 4-week recovery period”(Luebbbers et al., 2003).

Depth jump merupakan salah satu latihan pliometrik yang dapat membantu seseorang meningkatkan kemampuan lompatan “*Drop or depth jump (DJ) is a plyometric or SSC exercise and has been shown to be effective for the improvement of jumping ability and muscular performance*”(Arazi, Mohammadi, & Asadi, 2014). Latihan *Depth Jump* adalah tipe pelatihan dinamis dimana individu melangkah dari box setinggi 20-80 cm dan melakukan loncatan eksplosif keatas Wilson dkk(dalam Andrew, dkk 2010 hlm : 1) Jadi depth jump adalah sebuah pelatihan yang dinamis dimana naracoba harus melangkah dari box atau bidang yang memiliki tinggi 20-80 cm. Setelah di tanah naracoba harus melakukan vertical jump dengan upaya yang maksimal dengan waktu yang singkat di tanah.

Dengan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini,Sebagai alternatif latihan untuk para pelatih dalam peningkatan power otot tungkai dalam olahtaga bola voli untuk hasil lompatan dan pendaratan kaki agar lebih baik lagi untuk bisa lebih meningkatkan prestasi. Maka dengan masalah yang sudah dipaparkan penulis mengusung penelitian ini dengan judul “*Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Performa vertical jump dan gerakan mendarat setelah melakukan lompatan pada cabang olahraga bola voli*”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap performa *vertical jump*?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap gerakan mendarat setelah melakukan lompatan?
- 3) Apakah terdapat perbedaan performa *vertical jump* dan gerakan mendarat setelah melakukan lompatan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol?

1.3 Tujuan Penulisan

Mengacu pada rumusan masalah penelitian yang akan dilaksanakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk melihat pengaruh latihan *depth jump* terhadap performa *vertical jump* mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UPI
- 2) Untuk melihat pengaruh dari latihan *depth jump* terhadap gerakan mendarat setelah melakukan lompatan mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UPI
- 3) Untuk melihat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Dengan adanya penelitian tentang pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap performa *vertical jump* dan gerakan mendarat setelah melakukan lompatan pada cabang olahraga bola voli diharapkan dapat bermamfaat , sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini sebagai sumbangan keilmuan bagi pelatih/pengajar cabang olahraga bola voli mengetahui jenis latihan yang dapat membantu meningkatkan kemampuan lompatan dan memperbaiki gerakan pendaratan setelah melakukan lompatan.

1.4.2 Manfaat Secara Praktisi

Menjadi suatu bahan informasi bagi:

- 1) Para Atlet, Pelatih, dan Pembina cabang olahraga bola voli dalam upaya meningkatkan prestasi atlet.
- 2) Para Atlet, Pelatih, dan Pembina agar dapat mengetahui jenis latihan pliometrik yang dapat membantu meningkatkan kemampuan atlet
- 3) Bagi UKM bola voli UPI sebagai bahan informasi jenis latihan yang dapat membantu atlet meningkatkan prestasi
- 4) Mahasiswa FPOK sebagai bahan informasi jika ada yang ingin melanjutkan penelitian ini.

1.5 Struktur Organisasi

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teori, metodologi penelitian, temuan dan pembahasan, simpulan, implikasi dan rekomendasi. Adapun rincian penulisan tersebut sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bagian latar belakang penelitian, peneliti akan memaparkan mengenai cabang olahraga bola voli, teknik lompatan pada cabang olahraga bola voli, penjelasan latihan pliometrik, dan dampak dari latihan pliometrik *depth jump* pada penguatan otot tungkai, peneliti juga akan memaparkan penelitian terdahulu dan studi kasus dilapangan. Rumusan masalah pada penelitian ini terdiri dari pertanyaan-pertanyaan untuk mencari sejauh mana tingkat keefektifan metode latihan *depth jump* dalam meningkatkan kemampuan *vertical jump* dan gerakan mendarat atlet cabang olahraga bola voli. Tujuan Penelitian dimana sebagai cerminan dari rumusan masalah dan menjadi tujuan ketika rumusan masalah tersebut dapat terjawab. Manfaat penelitian menggambarkan kontribusi dari hasil penelitian yang diperoleh yang dapat bermamfaat bagi pelatih dan atlet bola voli, penulis, mahasiswa FPOK. Selain itu penulis akan menuliskan struktur organisasi dalam penyusunan skripsi dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab, urutan penulisannya, serta keterkaitan antar satu bab dengan bab lainnya dalam membentuk kerangka utuh skripsi.

Muhamad Yudistira Pamungkas Kurniawan, 2019

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DEPTH JUMP TERHADAP PERFORMA VERTICAL JUMP DAN GERAKAN MENDARAT SETELAH MELAKUKAN LOMPATAN PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bab II Landasan teori, dalam penelitian ini akan menggambarkan teori dan penelitian terdahulu yang relevan. Pada bagian ini peneliti akan menjelaskan teori dan penelitian terdahulu mengenai latihan pliometrik beserta norma dan hakikat pelaksanaan latihan pliometrik. Teknik lompatan pada cabang olahraga bola voli seperti jump servis, smash, dan block, semua dijelaskan beserta contoh gambar gerkannya, latihan pliometrik *depth jump* yang baik dan dapat diterapkan akan dijelaskan pada bab ini termasuk cara pelaksanaan latihan ini, pada bab ini juga akan di jelaskan posisi teoritis penulis dan hipotesis sementara penelitian.

Bab III Metode penelitian, Bagian ini merupakan bagian prosedural pada bab II, peneliti akan menjelaskan metode penelitian yang di aplikasikan pada penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimental. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test post-test control group desain* dengan partisipan yang terlibat adalah mahasiswa yang tergabung dalam UKM bola volley UPI. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *test the landing error scoring system* dan tes vertical jump menggunakan *force platform 3D*. Selain itu, analisis dan pengolahan data juga akan di jelaskan pada bab ini sebagai prosedur atau langkah-langkah untuk mengintrepetasikan hasil penelitian.

Bab IV akan menjelaskan temuan dari hasil pengolahan data dan membahas temuan berdasarkan teori yang tercantum pada bab II . Pada bab ini peneliti akan mengungkapkan bagaimana perbedaan hasil sebelum dan setelah di lakukannya perlakuan, dan perbedaan antara kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Dari Hasil penelitian ini dianalisis dengan bantuan SPSS ver.24 menunjukkan data peningkatan performa vertical jump dan gerakan pendaratan yang semakin baik *pretest-posttest* terdapat nilai terdapat perbedaan rata-rata pretest-posttest peningkatan performa *vertical jump* dan gerakan mendarat setelah melakukan lompatan pada cabang olahraga bola voli. Dan terdapat perbedaan hasil nilai *force*, *max power*, *jump height* dan performa *vertical jump* antara kelompok eksperimen dan kontrol, dan tidak terdapat perbedaan hasil nilai dan *LESS* antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, akan menjelaskan mengenai hak hasil temuan dan pembahasan penelitian. Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan peneliti akan menarik kesimpulan mengenai pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap performa *vertical jump* dan gerakan pendaratan setelah melakukan lompatan pada cabang olahraga bola voli.