

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Beliau dilahirkan di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942. Nama permainan ini semula disebut “*Minonette*” yang hampir serupa dengan permainan badminton. Jumlah pemain di sini tak terbatas sesuai dengan tujuan semula yakni untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh di samping bersenam secara massal. William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olah raga yang dipertandingkan.

Pada saat ini olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi masyarakat, sehingga dapat dilihat di mana-mana orang yang sedang melakukan aktivitas olahraga. Masyarakat sudah tahu bahwa olahraga bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Di dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Bola voli sudah sangat populer dan digemari oleh masyarakat, dapat dibuktikan dengan sering dijumpai di desa maupun di kota karena permainan ini dapat dilakukan orang dewasa maupun anak-anak. Akan tetapi pada saat sekarang bola voli terjadi penurunan. Pertandingan-pertandingan bola voli tidak seramai dulu, sekarang sudah jarang. Bola voli merupakan permainan beregu bola besar. Permainan bola voli adalah permainan beregu dengan satu regu terdiri dari 6 orang, menurut Dunply dan Wilde dalam Yunyun Yudiana (2009, hlm.30), “bola voli adalah permainan memantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu, lapangan dibagi menjadi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu”. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerja sama tim, penguasaan teknik-teknik dasar permainan harus matang agar dapat melakukan gerakan-gerakan variasi serta beberapa kombinasi dari teknik-teknik

dasar, Menurut Ahmadi (2007, hlm. 20), bahwa dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain.

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik diperlukan penguasaan teknik dasar, Teknik dasar merupakan hal yang sangat tidak bisa terpisahkan dalam sebuah permainan bola voli. Seorang pemain yang bisa menguasai teknik dasar permainan bola voli dengan baik, pasti ia dapat bermain secara efektif dan juga efisien, hal seperti itu sangatlah mendukung bagi tim ketika dalam pertandingan. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Dalam buku yang diterbitkan oleh PBVSI (2000, hlm. 9).

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam setiap permainan atau lapangan dengan dipisahkan net. Adapun tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai atau tanah daerah lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh atau jatuh di lapangan sendiri. Setiap regu mendapat maksimal tiga kali pukulan yang terdiri dari operan lengan pada pengumpan, selanjutnya diumpangkan kepada penyerang dan *spike* yang diarahkan ke bidang lapangan lawan.

Dalam perkembangan bola voli saat ini kemampuan melompat atlet sangat penting karena banyak teknik pada permainan bola voli yang dominan memakai lompatan. Untuk melakukan lompatan dari beberapa teknik diatas diperlukan juga dukungan dari power tungkai yang baik. Misalnya, dalam smash yang merupakan senjata utama mematikan lawan. Untuk mampu melakukan smash yang mematikan diperlukan lompatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun *power* otot tungkai, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut. *Power* atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, power merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. lebih jelasnya power adalah kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan otot untuk melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. Menurut Harsono (2001, hlm. 24) power adalah “produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah 2 kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat”. Banyak sekali permasalahan ini terjadi pada atlet bola voli yang akan melakukan sebuah lompatan. Banyak sekali postur atlet bola voli yang sangat tinggi, namun dalam kenyataannya banyak juga postur tubuh atlet bola voli yang tidak mencapai standar menjadi spiker. Tetapi

sesuai pengalaman peneliti bahwa atlet A dan atlet B memiliki postur tubuh yang tidak sama, namun ditempatkan diposisi pemain yang sama yaitu spiker.

Latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya unntuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh dengan peroses yang sistematis dan kompleks dan dilakukan secara berulang-ulang kian hari makin bertambah jumlah beban latihannya. Menurut Nossek (1982, hlm. 3) “latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan”. Meningkatkan kemampuan atlet dengan suatu aktifitas yang dipilih, sedang pada umumnya masyarakat mengatakan latihan atau berlatih yang maksudnya untuk melakukan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk menambah pengetahuan dan keterampilan. Seseorang yang melakukan sesuatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari kian semakin berat beban latihannya Menurut Bompa (1994, hlm. 4) “*exercise is a systematic sports activity 3 for a long time, progressively and individually which leads to the characteristics of human psychological and physiological functions to achieve the specified goals*” latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis 3 dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Dalam permainan bola voli dibutuhkan latihan kondisi fisik untuk menunjang latihan teknik. Dalam hal ini banyak sekali latihan fisik untuk mendukung latihan teknik, banyak sekali anggota tubuh terutama otot yang harus di latih, agar saat latihan teknik tubuh dapat menyesuaikan dengan baik. Salah satu bagian tubuh khususnya otot yang harus di latih adalah otot tungkai, karena otot tungkai ini berperan penting dalam teknik *block*, *spike*, *jumping*, dan lain sebagainya. Dibutuhkan vertical jump atau power yang baik untuk menguasai teknik-teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli. Wilmore (dikutip oleh Harsono, 2016, hlm. 80) mengemukakan power adalah “...*product of force and velocity. This is probably more important than absolute strength alone.*” Jadi boleh dikatakan bahwa “*power* adalah hasil dari *force* x *velocity*, yang *force* adalah sepadan (equivalen) dengan *strength* dan *velocity* dengan *speed*” (Harsono: 1988). Salah

satu latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan adalah latihan *weight training* (*squat dan calfrises*) dan *plyometric* di pasir.

Latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet. Menurut Dreger (yang dikutip oleh Suharjana, 2013: 79) latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang sistematis yang menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa yang membedakan latihan beban dan latihan biasa hanya terdapat pada penambahan alat beban, lebih jelasnya menurut Harsono (1988:185) “latihan beban atau *weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu”. Dari Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas “latihan berbeban atau *weight training* adalah penggunaan beban sebagai alat bantu untuk meningkatkan kontraksi otot dapat termasuk dalam latihan beban. Otot yang menerima beban akan mengalami tekanan hingga mencapai titik kelelahan tertentu”, salah satu bentuk latihan *weight training* yang digunakan pada penelitian ini yaitu *squat* dan *calfrise*. *Squat* adalah latihan kekuatan tubuh bagian bawah yang sederhana, praktis, valid, dan sangat andal. Sebagai akibatnya, tidak mengherankan bahwa ini telah menjadi ujian dasar bagi banyak pelatih kekuatan dan ilmuwan olahraga. Latihan *Calfrise* adalah salah satu latihan yang melibatkan otot *gastrocnemius*, otot *tibialis posterior* dan *soleus* dari bahagian bawah kaki. Latihan *calfrise* juga menguatkan paha dan otot belakang dengan cepat. Ini adalah disebabkan oleh berat di kaki yang mengangkat beban.

Selain itu untuk meningkatkan *power* bisa dilakukan dengan salah satu latihan *plyometric*. Dapat diartikan *plyometrics* adalah satu kaidah latihan yang baru diperkenalkan di Amerika Serikat pada awal 90-an. Berasal dari kata, „*plio*“ yang berarti „lebih“ atau „meningkatkan“ dan „*metric*“ berarti jarak. *Plyometrics* adalah sebagai latihan-latihan yang menghasilkan pergerakan otot isometrik yang berlebihan yang menyebabkan refleks regangan dalam otot. *Plyometrics* ditujukan kepada latihan yang menggunakan pergerakan otot-otot untuk menahan beban ke

Indra Pratama, 2021

PENGARUH METODE WEIGHT (SQUAT DAN CALFRISES) TRAINING DAN LATIHAN PLYOMETRICS DI PASIR TERHADAP TINGGI LONCATAN ATLET BOLA VOLI

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

atas dan menghasilkan power atau kekuatan eksplosif. Latihan *plyometrics* hanya diaplikasikan pada atlet mencapai tahap kekuatan optimum atau mencukupi kekuatan ototnya untuk menghindari cedera pada tendon dan ligamen. Objektif utama latihan ini adalah untuk meningkatkan power dan kekuatan eksplosif. merupakan salah satu bentuk latihan plyometric dengan cara melompat melewati rintangan yang berupa gawang yang telah disusun sebelumnya.

Penulis menggunakan metode latihan *plyometrics* diatas pasir yang termasuk latihan *plyometrics*. Latihan *plyometrics* diatas pasir dapat meningkatkan tinggi lompatan pada atlet bola voli karena latihan ini merangsang otot untuk berkontraksi dengan baik. Tujuan utama dari kedua latihan tersebut adalah untuk melatih tinggi lompatan (power). Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“pengaruh metode *weight (squat dan calfrises) training* dan latihan *plyometrics* di pasir terhadap tinggi lompatan atlet bola voli”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berpijak pada uraian latar belakang masalah diatas, saya akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang saya lakukan. Adapun perumusan yang saya ajukan adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Weight training* terhadap peningkatan tinggi locatan (power) pemain bola voli?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometrics* diatas pasir terhadap peningkatan tinggi locatan (*power*) pemain bola voli?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Weight training* dan latihan *plyometrics* diatas pasir terhadap peningkatan tinggi locatan (*power*) pemain bola voli?

1.3. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dijabarkan oleh penulis maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan *Weight training* dan latihan *plyometric* diatas pasir terhadap peningkatan tinggi locatan (power) pemain bola voli:

1. Mengetahui pengaruh latihan *Weight training* terhadap peningkatan tinggi locatan (power) pemain bola voli.

2. Mengetahui pengaruh latihan latihan plyometric diatas pasir terhadap peningkatan tinggi locatan (power) pemain bola voli.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan latihan Weight training dan latihan plyometric diatas pasir terhadap peningkatan tinggi locatan (power) pemain bola voli.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut :

a. Secara Teoretis

Hasil dari penelitian ini adalah dapat memperluas wawasan serta bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan Kepelatihan Olahraga pada umumnya dan khususnya mengenai pengaruh pengaruh latihan latihan Weight training dan latihan plyometric diatas pasir terhadap peningkatan tinggi locatan (power) pemain bola voli. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran yang dapat menambah perbendaharaan ilmu di bidang psikologi dan cabang olahraga bola voli.

b. Secara praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan baru bagi pelatih dan juga atlet mengenai pengaruh latihan latihan Weight training dan latihan plyometric diatas pasir terhadap peningkatan tinggi locatan (power) pemain bola voli. Dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan tinggi loncatan pemain yang memiliki loncatan yang rendah, dan dengan penelitian ini latihan Weight training dan latihan plyometric diatas pasir bisa diterapkan kepada atlet yang lainnya.

1.5. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi perincian tentang urutan penulis dari bab dan bagian bab dalam satu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut :

- BAB I : Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II : Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang akan diteliti.
- BAB III : Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- BAB IV : Pembahasan mengenai hasil pengukuran yang diproses melalui pengolahan dan analisis.
- BAB V : Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.

