

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga memang telah menjadi bagian integral dari kehidupan *modern*, mencakup berbagai aspek seperti industri, perekonomian, dan pendidikan. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga juga berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan mental dan sosial. Aktivitas fisik yang terstruktur dan terprogram ini dapat membantu individu mencapai tujuan yang berbeda, baik untuk kesehatan, rekreasi, maupun prestasi.

Bola voli memang merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan dapat dinikmati oleh semua kelompok umur. Baik untuk rekreasi maupun prestasi, bola voli menawarkan berbagai manfaat fisik dan sosial. Untuk mencapai prestasi yang optimal, atlet bola voli harus menjalani latihan yang terencana dan terfokus. Latihan ini tidak hanya meliputi peningkatan keterampilan teknik seperti *service*, passing bawah, passing atas, *smash*, dan *block*, tetapi juga pengembangan fisik, termasuk kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.

Setiap gerakan dalam permainan bola voli melibatkan hampir semua anggota tubuh, sehingga penting bagi atlet untuk mengembangkan semua komponen kebugaran fisik. Selain itu, kerja sama tim dan komunikasi yang baik juga sangat berpengaruh dalam kesuksesan permainan. Dengan latihan yang disiplin dan terarah, atlet bola voli dapat meningkatkan performa mereka dan meraih prestasi yang lebih tinggi.

Smash merupakan serangan yang mematikan, banyak poin didalam hasil *smash* yang akurat dan tajam, maka teknik *smash* sering disebut sebagai teknik pamungkas untuk mendapat poin (Pasaribu, 2017). Untuk hasil yang baik dalam melakukan *smash*, diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi, Selain itu taktik, fisik dan mental juga berpengaruh. Dengan adanya mental yang bagus, taktik yang cemerlang dan fisik yang prima akan mendapatkan hasil *smash* yang baik.

Smash dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu : *Smash normal (open smash)*, *Smash pull (quick)*, *Smash cekis (drive smash)*, *Smash semi, smashpush*. Permainan bola voli sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, daya ledak, *power* otot tungkai, *power* otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek tersebut sangat dibutuhkan agar dapat bergerak dan bereaksi selama pertandingan.

Power memang merupakan salah satu aspek fisik yang penting dalam bola voli. Dalam konteks ini, *power* merujuk pada kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dalam waktu singkat, yang sangat diperlukan untuk berbagai gerakan, seperti meloncat, melakukan *smash*, dan *block*.

Beberapa alasan mengapa *power* penting dalam bola voli antara lain:

1. Meloncat Tinggi : Kemampuan meloncat yang baik sangat bergantung pada *power*. Atlet yang memiliki *power* yang tinggi dapat meraih ketinggian yang optimal untuk melakukan *smash* atau *block*.

2. Kecepatan Gerakan : *Power* juga berkontribusi pada kecepatan gerakan, memungkinkan pemain untuk bergerak cepat di lapangan dan bereaksi terhadap situasi permainan.

3. Kekuatan Serangan : *Smash* yang kuat dan tajam biasanya dihasilkan oleh otot-otot yang memiliki *power* tinggi. Ini membuat serangan lebih sulit untuk diantisipasi oleh lawan.

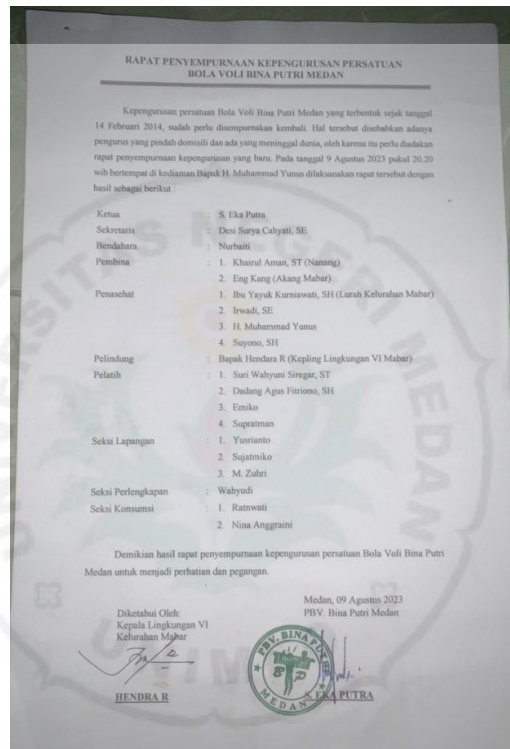
4. Ketahanan terhadap Cedera : Latihan untuk meningkatkan *power* juga dapat membantu memperkuat otot dan sendi, sehingga mengurangi risiko cedera saat bermain.

Untuk mengembangkan *power*, atlet bola voli dapat melakukan berbagai latihan, seperti *plyometrics*, angkat beban, dan latihan fungsional yang fokus pada kekuatan dan kecepatan. Dengan demikian, meningkatkan *power* akan berdampak positif pada performa keseluruhan dalam permainan..

Latihan *plyometrics* sangat efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai, terutama bagi atlet bola voli yang ingin meningkatkan tinggi lompatan mereka untuk *smash* dan *blocking*. Metode ini memanfaatkan prinsip kontraksi otot secara maksimal setelah otot diregangkan, sehingga meningkatkan kekuatan dan kecepatan dalam gerakan. Dengan menerapkan latihan *plyometrics* secara rutin, atlet bola voli dapat meningkatkan *power* otot tungkai mereka, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan tinggi lompatan dan performa secara keseluruhan di lapangan. Pastikan untuk melakukan pemanasan yang cukup dan memperhatikan teknik yang benar untuk menghindari cedera.

Pada tanggal 07 Februari 2023 dan 11 April 2023 peneliti melakukan pengamatan di *Club BolaVoli Bina Putri* Medan yang berada di Jl. Mangan I Lk

VI, Gg. Keluarga, Kelurahan Mabar, Kecamatan Medan Deli, Kota Medan dan telah berdiri sejak tanggal 14 Februari 2014 Tanah tersebut diberikan secara sukalera oleh Bapak S.Eko Syahputra dengan para pendiri yaitu H.M Yunus, Suyono S.H, S.Eka Putra, Alm.eko handoko dan orang tua atlet. *Club BolaVoli Bina Putri* Medan diketuai oleh *coach* Yuni Regar dan asisten *coach* Dadang.



Gambar 1.1 Surat Keterangan Kepengurusan

Sumber : *Club* Bola Voli Bina Puri

Club bina putri sendiri memiliki 1 lapangan yang dimana tanah tersebut diberikan secara sukalera oleh Bapak S.Eko Syahputra. *Club* bina putri juga hanya memiliki 1 net, 26 bola voli dan 1 bola yang rusak, memiliki pipa tangga yang digunakan untuk latihan loncatan, dan juga memiliki karet elastis. Disaat latihan ada juga orang tua murid yang melihat secara langsung didalam ataupun diluar lapangan yaitu 4 orang didalam dan 2 orang melihat diluar lapangan.

Club bina putri sendiri memiliki atlet $\pm$ 40 orang berjenis perempuan dengan 12 senior, 12 junior dan 26 pemula. Pelatih *club* bina putri yaitu *coach* Yuni Regar memiliki lisensi yaitu pelatih daerah pada tahun 2022. *Club* BolaVoli Bina PutriMedan merupakan *Club* bola voli yang sudah turut bersaing dengan mengikuti banyak kejuaraan di berbagai *event* yang diadakan baik di kota medan maupun diluar daerah selama 3 tahun terakhir yaitu Piala Bupati Langkat 2021 sebagai Juara 1, Piala Diamon antar *club* kelahiran 2003 tahun 2023 sebagai Juara 1, Piala Porkot 2023 sebagai Juara 1, Piala Walikota Medan tahun 2023 sebagai Juara 1



Gambar 1.2 Sertifikat Atlet

Hasil pembinaan ada beberapa atlet *Club* BolaVoli *Bina Putri* Medan telah terlihat mampu meraih prestasi yang membanggakan diberbagai *event* tersebut. Berdasarkan observasi pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada atlet *Club* BolaVoli *Bina Putri* Medan, Hasil observasi pada saat atlet berlatih dalam melakukan lompatan dan *smash* dilihat *power* otot tungkai yang atlet miliki masih rendah sehingga lompatan dan *smash* mereka belum mencapai maksimal.

Dalam penelitian ini, penulis berfokus dengan mengukur tinggi lompatan atlet dan hasil *smash* dalam olahraga bola voli. Dengan melakukan dua jenis tes, yaitu *vertical jump* dan *smash attack test*, dapat mengevaluasi kemampuan atlet dengan mengukur menggunakan meteran yang ditempelkan ke dinding untuk mengukur

loncatan dan memberikan data yang akurat mengenai tinggi loncatan, sementara *smash attack test* yang dilakukan pada area lapangan yang ditentukan sesuai norma tes.

Mengambil data dari 8 atlet putri di Club Bola Voli Bina Putri Medan merupakan langkah yang baik untuk mendapatkan gambaran tentang kemampuan tim. Hasil dari kedua tes ini dapat dibandingkan dengan standar yang ada untuk mengetahui atlet sudah mencapai tingkat yang baik dalam loncatan dan *smash*. Data ini akan sangat berguna untuk mengidentifikasi area perbaikan dan pengembangan lebih lanjut bagi para atlet.

Berdasarkan data yang diambil dapat disimpulkan, bahwa tidak ada atlet yang mencapai tinggi loncatan maksimal yang sudah ditentukan dan juga mengakibatkan atlet tidak bisa mencapai skor maksimal dari hasil *smash* yang sudah ditentukan.

Tabel 1.1 Data Test Smash Attack Instrument

No	Nama	Tes Smash Bola Voli						
		Percobaan					Skor	Kriteria
		1	2	3	4	5		
1	Tessa	3	1	1	3	2	11	Cukup
2	Cici	1	1	1	1	2	10	Cukup
3	Abel	0	1	1	2	4	9	Kurang cukup
4	Nadin	0	0	0	0	4	8	Kurang cukup
5	Aufa	1	0	0	0	1	7	Kurang cukup
6	Sari	1	2	0	0	1	8	Kurang cukup
7	Marsya	0	1	1	1	1	6	Kurang cukup
8	Dira	0	0	1	1	2	6	Kurang cukup

Tabel 1.2 Data Test Vertical Jump

No	Nama	Tinggi Raihan (cm)	Hasil Tes Vertical Jump			Skor	Keterangan
1	Tessa	205	238	236	235	33	Sedang
2	Cici	212	250	250	250	38	Sedang
3	Abel	210	243	242	243	33	Sedang
4	Sari	197	223	224	224	27	Dibawah rata-rata
5	Aufa	205	230	230	230	25	Dibawah rata-rata
6	Nadin	210	233	231	232	23	Dibawah rata-rata
7	Marsya	207	219	220	220	13	Kurang
8	Dira	215	229	229	228	14	Kurang

Hal ini disebabkan karena kondisi latihan atlet yang kurang tepat sehingga berpengaruh kepada tingginya lompatan dan hasil *smash* pada atlet tersebut. Padahal lompatan yang tinggi akan memudahkan atlet untuk melakukan *smash* dalam menambahkan angka di permainan bola voli.

Pentingnya perhatian pada kondisi fisik, terutama *power* otot tungkai, tidak bisa diabaikan dalam pembinaan prestasi bola voli, seperti yang terjadi di *Club Bola Voli Bina Putri Medan*. Dengan menerapkan metode latihan *plyometrics* seperti *Barrier Hops* dan *Double Leg Bound*, atlet dapat mengembangkan kekuatan eksplosif yang esensial untuk performa yang lebih baik, termasuk dalam meningkatkan hasil *smash*..

Latihan *barrier hops* yang dijelaskan oleh Donal A. Chu(1992:40) adalah metode yang berfokus pada pengembangan kekuatan kaki dan kecepatan reaksi. Dalam latihan ini, atlet melompat melewati gawang atau rintangan yang tingginya bervariasi antara 30 hingga 90 cm, atlet dapat melatih otot-otot kaki, keseimbangan, dan koordinasi. Jarak antara rintangan dapat disesuaikan dengan kemampuan atlet, sehingga latihan ini dapat dilakukan oleh berbagai tingkat

kebugaran. Selain itu, *barrier hops* juga membantu meningkatkan daya ledak dan eksplosivitas, yang sangat penting dalam banyak cabang olahraga.

Latihan *double leg bound* memang efektif untuk meningkatkan daya ledak otot. Dengan melompat ke depan menggunakan kedua tungkai, atlet dapat melatih kekuatan otot-otot utama, seperti otot pantat (*gluteus*), *hamstring*, dan *gastrocnemius*. Selain itu, otot lengan dan bahu juga berperan dalam memberikan dorongan saat melompat. Latihan ini sangat bermanfaat untuk atlet yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan dalam olahraga seperti lari bola voli, basket, dan sepak bola.

Barrier Hops membantu meningkatkan daya ledak, koordinasi, dan kecepatan reaksi atlet saat menghadapi rintangan. Sementara itu, *Double Leg Bound* berfokus pada penguatan otot-otot tungkai dan pinggang, yang sangat penting saat melakukan lompatan dan *smash*.

Melalui kombinasi kedua metode latihan ini, atlet diharapkan dapat mencapai peningkatan signifikan dalam tinggi lompatan dan kekuatan *smash*, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada prestasi tim. Program latihan yang terstruktur dan konsisten akan sangat mendukung perkembangan fisik dan teknik atlet, sehingga dapat mengoptimalkan performa mereka di lapangan.

Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan program yang tepat bagi atlet seperti atlet *Club Bola Voli Bina Putri Medan*. Setelah mengumpulkan informasi dari berbagai sumber serta menangkap fenomena di lapangan tentang perlunya latihan *plyometrics* sebagai salah satu metode latihan dasar untuk *power* otot tungkai dan hasil *smash*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometrics Barrier Hops* dan *Double Leg*

Bound terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Smash pada Atlet Club Bola Voli Bina Putri Tahun 2023”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disebutkan, berikut adalah beberapa masalah yang dapat diidentifikasi :

1. Apakah latihan *Plyometrics* sangat berperan terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* pada atlet bola voli *club* Bina Putri?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Plyometrics barrier hops* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* atlet bola voli *club* Bina Putri?
3. Apakah ada pengaruh latihan *Plyometrics double leg bound* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* pada atlet bola voli *club* Bina Putri?
4. Seberapa besar pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash*?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu lebih di fokuskan pada pengaruh latihan “*Plyometrics barrier hops* dan *double leg bound*” terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* pada atlet bola voli *club* Bina Putri Tahun 2023.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Apakah ada pengaruh latihan *plyometrics barrier hops* terhadap terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* pada atlet bola voli *club* bina putri Tahun 2023?

2. Apakah ada pengaruh latihan *plyometrics double leg bound* terhadap terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* pada atlet bola voli club bina putri Tahun 2023?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *plyometrics barrier hops* terhadap terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* pada atlet bola voli club bina putri tahun 2023.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *plyometrics double leg bound* terhadap terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* pada atlet bola voli club bina putri tahun 2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut di atas maka penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini memang dapat memberikan sumbangan signifikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya bola voli. Dengan memahami pengaruh latihan *plyometrics* terhadap *power* otot, pelatih dan atlet dapat merancang program latihan yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk studi lanjutan dan penerapan metode latihan di *club* atau institusi lain.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong peneliti lain untuk melakukan studi yang lebih luas dan mendalam mengenai berbagai aspek olahraga, terutama bola voli. Penelitian tambahan dapat mencakup variabel

lain seperti teknik latihan, faktor psikologis, atau analisis biomekanik. Hal ini akan memperkaya literatur yang ada dan memberikan wawasan baru untuk pengembangan atlet dan metode latihan.

b. Manfaat Praktis.

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan berharga bagi pelatih dalam merancang metode latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh latihan *plyometrics*, pelatih dapat memilih dan mengadaptasi program yang sesuai untuk kebutuhan spesifik atlet, sehingga dapat mengoptimalkan performa di lapangan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan dan pedoman bagi guru olahraga serta pelatih untuk meningkatkan prestasi di cabang olahraga bola voli. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh latihan *plyometrics*.