

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Minat masyarakat Indonesia dalam berolahraga semakin meningkat. Terlebih setelah diselenggarakannya Asian Games Tahun 2018 yang dilaksanakan di Jakarta dan Palembang beberapa waktu lalu, dengan Indonesia menjadi tuan rumah memberikan dampak peningkatan pada minat dunia olahraga, baik dalam hal prestasi maupun kehidupan sehari-hari.

Olahraga merupakan bentuk kegiatan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran maupun menunjung kesehatan jasmani. Pada saat ini, olahraga bukan hanya untuk menjaga kebugaran maupun kesehatan jasmani. Olahraga juga dapat digunakan sebagai sarana untuk merileksasikan pikiran atau menghilangkan stress seseorang. Oleh karena itu, keuntungan dari melakukan olahraga selain memberikan kebugaran dan meningkatkan kesehatan jasmani, olahraga dapat menurunkan tingkat kejenuhan dan merileksasikan pikiran seseorang.

Cabang dari olahraga yang dikenal di Indonesia sangat beragam jenisnya, seperti atletik, olahraga beladiri, olahraga air, senam, olahraga permainan, dan lain sebagainya. Olahraga permainan yang banyak diminati salah satunya adalah olahraga permainan bola voli. Permainan bola voli adalah olahraga beregu dengan bentuk permainan melambungkan bola. Bentuk permainan bola voli adalah dengan melambungkan bola dengan cara memukul bola dengan teknik tertentu dengan tangan agar melewati net dan bola tersebut tidak dapat dikembalikan oleh lawan, yang dilakukan secara beregu dengan enam pemain yang saling bekerjasama untuk mencapai tujuan permainan dilapangan 9 x 9 meter (Putra, Ramadi, & Vai, 2018).

Olahraga bola voli masih menjadi olahraga permainan favorit diberbagai lapisan di masyarakat Indonesia, baik pelajar, mahasiswa maupun orang tua. Tidak ada lapisan masyarakat yang tidak mengetahui olahraga permainan ini.

Dalam pelajaran sekolah khususnya pada pelajaran olahraga, salah satu olahraga yang sering dilakukan adalah bola voli. Bahkan, sekarang ini di lingkungan mahasiswa bola voli memiliki peminat tersendiri hingga dibentuk unit kegiatan mahasiswa (UKM) bola voli dan sering dilakukan pertandingan bola voli antar UKM Bola Voli Universitas.

Para pemain bola voli harus mampu menguasai keterampilan berupa *passing*, *service*, *spike* dan *blocking* jika ingin bermain dengan baik. Untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam permainan bola voli, penting bagi para pemain untuk menguasai teknik keterampilan bola voli (Achmad, 2016). Namun penguasaan teknik saja tidak mampu untuk mencapai prestasi, karena diperlukan faktor – faktor pendukung lainnya. Perlu adanya persiapan yang dilakukan dengan latihan yang dilakukan sistematis dan berkelanjutan secara maksimal secara sistematis, karena prestasi tidak hanya dari kemahiran penguasaan teknik (Putra et al., 2018).

Faktor lain yang harus diperhatikan pada atlet bola voli adalah *power*. Kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain bola voli salah satunya adalah *power* karena memiliki peranan yang penting dalam olahraga bola voli. *Power* diperlukan dalam olahraga bola voli pada saat melakukan *spike* dan *block* yang membutuhkan gerakan yang kuat dan cepat untuk melakukan lompatan. Dalam melakukan lompatan, keberhasilan lompatan dipengaruhi oleh *power* otot tungkai. *Leg explosive power* dalam olahraga bola voli mempunyai peranan yang penting, karena dalam permainannya banyak melakukan lompatan.

Power merupakan salah satu komponen dari kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang berhubungan dengan ketrampilan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Seperti yang diungkapkan oleh Damar Puspo Prakoso dan Setiyo Hartoto bahwa Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*) merupakan keterampilan gerak yang merupakan komponen dari kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari (Prakoso & Hartoto, 2015). Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh atlet untuk dapat memiliki ketrampilan dalam hal ini berupa *power* yang baik dalam bermain bola voli.

Aspek *leg explosive power* merupakan *Leg explosive Power* merupakan komponen fisik dalam mengangkat beban atau hambatan dalam melakukan tolakan yang berguna dalam melakukan lompatan tinggi dalam upaya menjangkau ketinggian bola di atas net (Susilawati, 2017). Pada hakekatnya, kekuatan dan kecepatan merupakan komponen kondisi fisik dari *explosive power* yang dilakukan dalam satu pola gerak dan *leg explosive power* dibutuhkan oleh atlet bola voli sebagai modal dasar untuk dapat melakukan loncatan gerak *smash* secara baik dan sempurna (Putra et al., 2018).

Pentingnya *explosive power* pada atlet bola voli karena merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas permainan atlet dalam pertandingan bola voli. Dalam melakukan beberapa teknik permainan bola voli, hasil dari gerakan dipengaruhi oleh lompatan. Oleh karena itu dibutuhkan tenaga yang besar untuk mendapatkan lompatan yang baik, sehingga *explosive power* dibutuhkan untuk mendapatkan lompatan dan gerakan teknik bola voli secara maksimal.

Menurut literatur yang ada *plyometric training* dan *conventional training* dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (*physical fitness*) untuk menunjang ketrampilan *explosive power* dari para atletnya adalah dengan. Beban yang digunakan dalam *plyometric training* adalah dengan menggunakan berat badan sendiri atau alat-alat lain yang dapat memberikan rangsangan pada otot (Edwan, Sutisyana, & Ilahi, 2017). Selain itu, bentuk latihan *plyometric* lebih berfokus pada latihan melompat, sehingga diharapkan dapat meningkatkan *power* pada otot tungkai. Sedangkan *conventional training* adalah latihan dilakukan untuk mempersiapkan kondisi fisik dalam meningkatkan kebugaran untuk menunjang kemampuan ketrampilan dalam berolahraga. Jenis latihan *conventional* dalam penelitian ini adalah *jogging* dengan mengelilingi lapangan. *Jogging* adalah bentuk kegiatan lari – lari kecil yang bertujuan untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani serta melatih kekuatan otot, yang diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan atlet dalam bermain bola voli.

Pertandingan kejuaraan antar Unit kegiatan mahasiswa (UKM) bola voli telah banyak diselenggarakan. Sehingga mahasiswa yang tergabung dalam UKM Bola Voli harus terus melatih kemampuannya bermain bola voli untuk dapat memberikan permainan yang maksimal dalam kejuaraan. Tak terkecuali UKM

Bola Voli Universitas Mercu Buana, para atletnya akan terus melatih kemampuannya, khususnya *explosive power* agar dapat memberikan permainan bola voli secara maksimal. Dengan kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang baik maka akan memiliki *power* otot tungkai yang baik pula, secara otomatis akan mempengaruhi permainan atlet dalam pertandingan, karena akan memiliki lompatan yang tinggi yang memudahkan dalam melakukan serangan – serangan untuk mendapatkan poin.

Pentingnya aspek *explosive power* dalam permainan bola voli, menuntut seorang atlet bola voli untuk terus melatih aspek tersebut. Hal ini lah yang menjadi daya tarik peneliti untuk meneliti tentang “Perbandingan Antara *Plyometric Training* Dan *Conventional Training* Terhadap *Leg Explosive Power* Pada Pemain Bola Voli Universitas Mercu Buana”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut :

- a. Belum diketahui penerapan *Plyometric Training* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *explosive power* pada mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercu Buana;
- b. Belum diketahui manfaat *plyometric training* terhadap peningkatan kemampuan *explosive power*;
- c. Belum diketahui manfaat *conventional training* terhadap peningkatan kemampuan *explosive power*;
- d. Perlu ditingkatkan lagi kemampuan power tungkai mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercu Buana untuk mencapai kemampuan yang maksimal;
- e. Perlu adanya pemilihan metode latihan yang tepat dapat membantu dalam pencapaian tujuan.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian yaitu sebagai berikut :

- a. Bagaimana pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *leg explosive power* pada pemain bola voli Universitas Mercu Buana?
- b. Bagaimana pengaruh *conventional training* terhadap peningkatan *leg explosive power* pada pemain bola voli Universitas Mercu Buana?
- c. Bagaimana perbedaan pengaruh *plyometric training* dan *conventional training* terhadap peningkatan *leg explosive power* pada pemain bola voli Universitas Mercu Buana?

I.4 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum
Untuk mengkaji perbandingan pengaruh *conventional exercise* dengan *plyometric training* terhadap peningkatan kemampuan *explosive power* pada mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercu Buana;
- b. Tujuan Khusus
 - 1) Untuk mengkaji karakteristik responden berdasarkan Usia, HR, RR, TB, dan BB mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercu Buana;
 - 2) Untuk mengkaji kemampuan *explosive power* pada kelompok kontrol (*non intervensi*);
 - 3) Untuk mengkaji kemampuan *explosive power* pada kelompok perlakuan (*intervensi*).

I.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Bagi Peneliti
 - 1) Mengetahui pengaruh *conventional exercise* dan *plyometric training* terhadap peningkatan kemampuan *explosive power*;
 - 2) Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *plyometric training*;
 - 3) Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *explosive power* pada pemain bola voli;

4) Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D.III Fisioterapi.

b. Manfaat Bagi Institusi

- 1) Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *plyometric training*;
- 2) Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik UKM bola voli Universitas Mercu Buana guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bermain dan untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

c. Manfaat Bagi Masyarakat

- 1) Menjadikan *plyometric training* sebagai salah satu program latihan;
- 2) Menambah referensi dalam menyusun program latihan.

