

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan fisik dan akan membuat prestasi di sebuah cabang olahraga yang ditekuni, jika giat berolahraga secara rutin, dengan tingkat olahraga terpopuler yang dikenal dikalangan masyarakat umum yaitu sepak bola, bola basket, bola voli, dan lain-lain tanpa disadari olahraga dapat mempersatukan masyarakat dan menambah nilai – nilai sosial di lingkungan masyarakat .

Latihan dapat meningkatkan penyempurnaan pada saat berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Nune Wire Panji Sakti & Johan Irmansyah, 2016).

Di dalam Permainan bola voli diakui menampilkan dari sisi hiburan yang sangat menarik dan menghibur, dengan pencapaian sebuah prestasi yang maksimal dengan menampilkan *spike* teknik tinggi. Sebuah Latihan yang teratur, teknik yang baik, memiliki taktik yang bervariasi, dan mental sportif dapat menumbuhkan rasa pengertian, kekompakan tim Latihan fisik dan mental. secara teratur diperlukan agar memperbaiki taktik di saat bermain bola voli dan, memblok serta menganalisa kelemahan lawan agar memanfaatkannya demi menambah poin (Nasution, 2015).

Pada bagian tubuh yang mengalami cedera yang terbanyak yaitu pada bagian anggota tubuh bawah sebanyak 60% serta yang paling sedikit mengalami cedera pada bagian kepala sebanyak 0,8%. kasus cedera yang dilihat sifat cederanya terdapat cedera akut yang sebanyak 64,4% dan cedera kronis yang sebanyak 35,6% Prevalansi data Berdasarkan jenis cedera, Kasus yang paling sering terjadi yaitu : sprain (cedera ligamen) sebanyak 41,1 %, dan kasus cedera yang paling sedikit adalah cedera luka (kulit) sebanyak 7,9%. (Junaidi, 2013).

Olahraga bola voli membutuhkan tingkat *physical fitness* Yang prima sehingga akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dan menurunkan risiko cidera (Prakoso & Hartoto, 2015)

Karena olah raga bola voli membutuhkan tingkat *physical fitness* yang prima maka dibutuhkan pula pencapaian kesegaran/kebugaran jasmani yang prima, oleh karena itu Tenaga kesehatan yang dapat membantu para pemain bolavoli untuk meningkatkan *physical fitness* ialah Fisioterapi. Fisioterapi memiliki sebagaimana tercantum dalam Permenkes No.65 Tahun 2015, yaitu: Fisioterapi merupakan suatu pelayanan kesehatan ditujukan kepada individu atau kelompok untuk memulihkan gerak mengembangkan fungsi tubuh, serta memelihara fungsi tubuh selama kehidupan berlangsung dengan memberikan sebuah penanganan manual, peningkatan gerak, serta modalitas yang dibutuhkan terapis.

Tenaga kesehatan FT bisa memberikan latihan yang dapat meningkatkan *physical fitness* berupa Plyometric, Sesuai dengan definisi kecepatan di atas, maka speed dapat dijadikan unsur fisik yang paling dibutuhkan diberbagai cabang olahraga dengan gerakan yang berlangsung di waktu yang cepat. Kecepatan dapat menggerakkan seluruh anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat (Iswan, 2014).

Dalam penelitian ini pengukuran *speed* pada *plyometric training* berupa tes 50 meter *sprint speed test*. dengan prosedur peningkatan dosis 2 minggu sekali sebanyak 5% dari pertemuan 1 sampai pertemuan ke12.

Dengan demikian pendahuluan dalam penelitian ini, sangat tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Plyometric Training* terhadap Peningkatan kemampuan speed” pada mahasiswa UKM bola Voli Universitas Mercu buana.

I.2 Identifikasi Masalah

Oleh karena itu dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, dengan sebagai berikut :

- a. *Plyometric Training* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan speed pada mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercu buana
- b. Bagaimana manfaat *plyometric training* terhadap peningkatan kemampuan speed
- c. Latihan kebugaran jasmani pada pemain bola voli dapat meningkatkan kebugaran fisik

- d. seperti apa tenaga kesehatan fisioterapi dapat meningkatkan *physical fitness* pada pemain bola voli mahasiswa Universitas Mercubuana.
- e. Manfaat plyometric training terhadap peningkatan speed

I.3 Rumusan Masalah

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

Bagaimana pengaruh plyometric training terhadap peningkatan kemampuan speed pada mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercubuana ?

I.4 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan kemampuan speed pada mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercubuana

b. Tujuan Khusus

- 1) untuk menganalisis pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan speed pada mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercubuana
- 2) Untuk menganalisis pengaruh *conventional training* terhadap peningkatan speed pada mahasiswa UKM bola voli Universitas Mercubuana
- 3) Untuk menganalisis *plyometric training* apakah memiliki dominan dari pada *conventional training* dalam meningkatkan speed pada UKM bola voli Universitas Mercubuana

I.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Bagi Peneliti

- 1) Mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan kemampuan speed
- 2) Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *plyometric training*.

3) Sebagai bahan penelitian menggunakan metode *Experimental Approach* dalam mengukur speed pada pemain bola voli

4) Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan

b. Manfaat Bagi Institusi

1) Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *plyometric training*.

2) Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik UKM bola voli universitas mercubuana 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.

3) Mengetahui cara meningkatkan kemampuan kecepatan *speed* dengan menggunakan metode *plyometric training*.

