

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan dan sekaligus meningkatkan prestasi. Saat ini prestasi olahraga merupakan salah satu tolak ukur kemajuan dan perkembangan suatu bangsa dengan bangsa yang lainnya. Pelatihan olahraga dalam rangka peningkatan prestasi harusnya dimulai dari usia anak-anak sehingga tubuh dan pikiran dapat dikembangkan secara terus menerus (*progresif*) dan sistematis. Hal ini harus dilaksanakan dengan perencanaan program yang benar-benar matang dan hati-hati sesuai dengan kaidah-kaidah kepelatihan.

Olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat adalah permainan bolavoli, dimana olahraga bolavoli adalah olahraga yang bisa dilakukan secara berkelompok dikalangan masyarakat. Olahraga bolavoli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus, yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan *libero*. Permainan bolavoli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lainnya dengan cara pasing yang diakhiri dengan *smash* pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu, (Muhyi, dkk. 2013: 1).

Dalam permainan bolavoli modern saat ini pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik, guna menunjang permainan yang cepat, efektif dan efisien. Teknik-teknik dalam permainan bolavoli seperti *smash* dan *block* menuntut kemampuan kondisi fisik yang baik. Kemampuan *smash* dan *block* yang baik akan dengan mudah menjangkau bola, mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan, bentuk pelaksanaan teknik tersebut merupakan gabungan beberapa komponen kondisi fisik yaitu *power* (penggabungan antara komponen kekuatan dan kecepatan), daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Seorang atlet dikatakan

dalam kondisi fisik yang baik apabila atlet tersebut mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.

Olahraga yang membutuhkan *power* besar atau gerakan olahraga yang didominasi gerakan yang bersifat mendorong, melompat seperti sepakbola, bolavoli, pelari, lompat tinggi, lompat jauh dan bolabasket, banyak pelatih menggunakan bentuk pelatihan yang khusus yang dikenal dengan istilah *plyometric* atau *explosive jump training*. Metode pelatihan *plyometric* saat ini merupakan metode yang paling sering digunakan oleh pelatih dalam memberikan pelatihan diberbagai cabang olahraga. Teristimewa untuk olahraga bolavoli yang gerakannya banyak didominasi gerakan cepat, kuat dan eksplosif saat melakukan teknik gerakan *smash* maupun *block* membutuhkan sebuah pelatihan yang mempunyai karakter khusus dalam membangun kekuatan dan kecepatan otot, hal ini karena pelatihan *plyometric* adalah pelatihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan eksplosif. Kontraksi otot sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamik atau rangsangan yang cepat dari otot terlibat.

Club bolavoli amatir merupakan club yang berada di Surabaya selatan tepatnya di daerah Jambangan Surabaya. Tempat pelatihan club ini dilaksanakan di lapangan Pagesangan tiap hari Rabu dan Sabtu, dimana club ini dibina atau dilatih oleh pelatih yang sudah mempunyai skill yang baik dan beliau merupakan mantan atlet bolavoli, setiap 1-2 bulan sekali club amatir ini sering melakukan sparing dengan club-club bolavoli yang ada di daerah sekitarnya, prestasi yang sudah diraih club bolavoli amatir ini cukup membanggakan, tetapi ada sebagian pemainnya terkait kondisi fisiknya terkhusus untuk kekuatan otot tungkainya kurang kuat dan maksimal sehingga setelah melakukan lompatan *smash* ketika posisi mendarat para pemain ada yang mengalami cedera pada otot tungkainya itu dikarenakan kekuatan otot tungkai pemain kurang baik dan kuat padahal melakukan servis lompat membutuhkan tenaga yang cukup besar, yakni kekuatan otot tungkai untuk menghasilkan lompatan yang bagus, kekuatan otot lengan untuk melempar dan memukul bola, namun tidak kalah penting dengan

keseimbangan badan pada saat naik ke udara , pada saat memukul bola dan pendaratan yang tepat pula dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik.

Berdasarkan pemamparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pemain bolavoli di club amatir Surabaya. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Club Amatir Surabaya”.

B. BATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut: pada penelitian ini penelitihannya membahas tentang “Pengaruh Pelatihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Club Amatir Surabaya”. Jadi dalam penelitian ini peneliti lebih fokus meneliti pada kekuatan otot tungkai para pemain bolavoli club amatir Surabaya, bukan untuk meneliti komponen biomotorik lainnya seperti kelincahan, kecepatan, daya tahan, power, dan lain sebagainya.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh pelatihan *plyometric* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada pemain bolavoli club amatir Surabaya?

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan *plyometric* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada pemain bolavoli club amatir Surabaya.

E. MANFAAT PENELITIAN

Peneliti ini memiliki beberapa manfaat diantaranya:

1. Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi olahraga.

2. Menjadi acuan dalam pengembangan metode pelatihan, dalam upaya peningkatan prestasi olahraga bolavoli.
3. Memberikan sumbangan pemikiran bagi kepentingan pengembangan ilmu dan pengetahuan dibidang olahraga khususnya bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai.
4. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian ilmiah yang lebih mendalam tentang bentuk pelatihan *plyometric* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.