

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga ialah kegiatan jasmani yang terstruktur dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pada saat ini olahraga tidak hanya untuk kesehatan dan kebugaran jasmani saja karena olahraga sudah menjadi sebuah pekerjaan dan dapat menghasilkan uang, sehingga beberapa orang serius menekuninya. Olahraga yang sering dilakukan beberapa orang adalah olahraga permainan bola besar yaitu seperti sepak bola, futsal, basket, bola voli dan masih banyak lagi.

Bola voli merupakan salah satu olahraga bola besar yang paling populer setelah sepak bola. Olahraga bola voli ialah olahraga permainan yang bermasyarakat, karena diminati oleh orang-orang pedesaan dan perkotaan. Olahraga ini diminati karena permainan olahraga ini tidak melakukan kontak fisik seperti sepak bola, sehingga pemain merasa aman dan tidak khawatir terjadi cedera. Dalam peraturan yang ditetapkan oleh induk bola voli, yaitu FIVB (*Federation Internationale de Volley Ball*), olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 6 pemain yang dipisahkan oleh sebuah jaring yang biasa disebut dengan net. Ketinggian jaring net bola voli putra dan putri berbeda, tinggi net putra 2,43 m dan putri 2,24 m. Poin olahraga bola voli yaitu 25, sehingga tim yang mendapatkan 25 poin terlebih dahulu maka akan mendapatkan kemenangan. *Two winning set* dan *three winning set* ialah babak penentu kemenangan.

Permainan bola voli sangat diminati karena banyak terdapat lapangan bola voli yang tersebar di Indonesia khususnya di pedesaan, sehingga banyak atlet-atlet yang berprestasi yang berasal dari pedesaan. Tempat pelatihan bola voli juga sudah banyak tersebar sehingga anak yang ingin menekuni olahraga bola voli bisa terbina dan dapat menghasilkan prestasi. Dalam permainan ini terdapat teknik yang harus dikuasai yaitu *passing*, *smash*, *blocking* dan *servis*. Masih banyak faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan, yaitu kerjasama tim, kemampuan teknis, dan ketahanan fisik. Taktik dan mental juga merupakan kemampuan penting untuk dikuasai. Hal tersebut akan sangat menunjang atlet untuk mendapatkan kemenangan dan menjadi pemain yang berkualitas.

Melompat adalah gerakan yang paling umum digunakan dalam olahraga bola voli bahkan diwajibkan bagi beberapa pemain. Dengan lompatan atau *vertical jump* yang tinggi atlet akan lebih mudah melewatkan bola melewati net. Oleh karena itu lompatan atau biasa disebut dengan *vertical jump* ialah teknik yang penting. Kemampuan dan hasil *vertical jump* yang dimiliki setiap orang pasti berbeda. Hal tersebut dipengaruhi oleh aktivitas yang dijalani. Latihan *plyometric* yang sering dipakai untuk meningkatkan tinggi *vertical jump*. Latihan tersebut ialah *Hurdle Jump*, *Squat Jump*, *Jump to Box*, *Depth Jump*, dan *Standing Jump*.

*Hurdle Jump* atau biasa disebut dengan lompat gawang ialah salah bentuk latihan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan *vertical jump*. Menurut Suriatno, A., & Yusuf, R. (2019), Latihan lompat gawang merupakan latihan lompat yang sarannya merupakan rintangan dalam latihannya yang

ditujukan untuk meningkatkan daya ledak otot kaki. Sedangkan *Squat Jump* atau biasa disebut dengan lompat jongkok, latihan ini merupakan latihan yang paling sederhana daripada latihan *plyometric* yang lain, karena latihan ini tidak menggunakan alat bantu apapun sehingga sangat mudah dilakukan dimana saja. Untuk melakukan *squat jump*, anda perlu berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, lalu tekuk lutut seolah hendak duduk, lalu angkat badan dengan cara melompat sambil mendorong kaki dari lantai. Menurut Rokhman, F. (2011), *Squat Jump* (lompat jongkok) adalah bentuk latihan yang melibatkan penurunan tubuh ke posisi semi jongkok dengan lengan terjalin di belakang kepala, bergerak kuat ke atas dan menjaga kepala tetap tegak. Ada beberapa klub yang belum memaksimalkan latihan ini diantaranya klub GAS Mandiri.

Dari hasil pengamatan observasi didapatkan beberapa kendala yaitu atlet klub GAS Mandiri masih banyak yang belum baik dalam melakukan *Vertical Jump*. Sebanyak 16 atlet yang melakukan percobaan didapati 8 atlet yang tidak benar atau belum baik saat melakukan teknik *Vertical Jump*. Untuk kategori putra tinggi lompatan hanya mencapai 38 cm yang seharusnya dapat mencapai 73 cm ke atas sedangkan untuk kategori putri hanya mencapai 22 cm yang seharusnya dapat mencapai 50 cm ke atas. Hal ini dilihat ketika atlet melakukan *smash (spike)* dan *block* (bendungan), sedangkan teknik *smash (spike)* dan *block* (bendungan) sangat memerlukan lompatan yang tinggi.

Latihan *plyometric hurdle jump* dan *squat jump* merupakan gerakan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *vertical jump*. *Plyometric hurdle jump* dan *squat jump* mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump*, karena memegang peranan yang sangat penting

dalam permainan bola voli yaitu pada teknik pukulan (*smash*) dan teknik bendungan (*block*), namun pada faktanya, pelatih klub bola voli GAS Mandiri belum melakukan program latihan *plyometric hurdle jump* dan *squat jump*. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* dan *squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pemain bola voli klub GAS Mandiri.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, permasalahannya adalah sebagai berikut:

1. Masih terdapat banyak atlet yang belum baik dan benar dalam melakukan teknik *vertical jump*.
2. Pelatih klub GAS Mandiri belum melakukan program latihan dan perencanaan pelatihan yang sistematis.
3. Pengaruh *plyometric hurdle jump* dan *plyometric squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada atlet bola voli klub GAS Mandiri belum diketahui.
4. Belum diketahui manakah yang lebih baik antara latihan *plyometric hurdle jump* dan *squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada atlet bola voli klub GAS Mandiri.

## 1.3. Batasan Masalah

Masih banyak bentuk latihan yang berperan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* sehingga peneliti membatasi rentang permasalahan

yang diteliti yaitu “Perbandingan pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* dan *squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli di klub Gas Mandiri Kabupaten Lampung Utara.”

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *plyometric hurdle jump* meningkatkan kemampuan *vertical jump* atlet bola voli klub GAS Mandiri?
2. Apakah latihan *plyometric squat jump* meningkatkan kemampuan *vertical jump* pada atlet bola voli klub GAS Mandiri?
3. Latihan *plyometric hurdle jump* dan *squat jump*, manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *vertical jump* atlet klub Bola Voli GAS Mandiri?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* atlet bola voli klub GAS Mandiri.
2. Untuk mengetahui pengaruh *plyometric squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* atlet bola voli klub GAS Mandiri.

3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif, latihan *plyometric hurdle jump* atau *squat jump* dalam meningkatkan kemampuan *vertical jump* atlet bola voli klub GAS Mandiri.

## 1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membuahkan hasil yang baik dan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### 1. Secara Teoretis

- a. Agar dapat digunakan untuk menambah ilmu dan wawasan bagi pelatih maupun atlet sehingga dapat memberikan masukan agar meningkatkan program latihan atlet bola voli klub GAS Mandiri.
- b. Sebagai acuan referensi dan informasi, serta sebagai sumber penelitian selanjutnya khususnya pembahasan peningkatan kemampuan *vertical jump*.

### 2. Secara Praktis

- a. Pelatih dapat mempelajari bagaimana latihan *plyometric hurdle jump* dan *squat Jump* mempengaruhi peningkatan kemampuan *vertical jump* sehingga dapat merencanakan program olahraga dengan porsi yang tepat.
- b. Bagi para atlet untuk memperluas pengetahuannya mengenai latihan *Plyometric Hurdle* dan *Squat Jump* sehingga dapat meningkatkan kemampuan *vertical jump*.
- c. Peneliti dapat mengembangkan teori yang hasilnya berguna bagi pelatih dan atlet bola voli.