

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dijalankan oleh masyarakat dan keberadaannya untuk saat ini bukan lagi dianggap suatu hal yang bisa dipandang sebelah mata, sebab hal terkait telah memerankan ragam dari kehidupan masyarakat luas. Olahraga ini juga telah memerankan bagian dari gaya hidup yang ada di masyarakat baik orang tua, remaja serta anak-anak. Olahraga memiliki makna yang sangat luas, bukan hanya bagi kesehatan, akan tetapi juga bisa menjadi sarana pendidikan bahkan prestasi (Prakoso & Sugiyanto, 2017). Salah satu olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat luas, salah satunya yakni permainan bola voli.

Bola voli yakni salah satu cabang olahraga yang cukup digemari oleh remaja. Dalam mencapai permainan yang indah diperlukan penerapan teknik untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan bermain bola voli (Ningsih, T.G., *et.al* 2020). Pada pemain voli merupakan olahraga yang mengharuskan *practioners* untuk tampil baik pada *vertical jump*, dengan kemampuan individu selama pertandingan (Martinez, 2017). Dalam permainan bola voli perlunya kerja sama tim dalam mencapai tujuan sehingga dibutuhkan instruktur dan pelatih untuk meningkatkan *vertical jump* dengan latihan rutin dan terstruktur (Stojanovic, *et.al* 2017).

Pada hasil penelitian Javier dalam skripsi Da Cruz (2020) menjelaskan dalam kejuaraan dunia bola voli yakni aktualisasi *vertical*

jump saat gerakan *smash backcourt* melampaui 17 – 20% dan *service jump* atlet voli pria 75%. Kemudian dalam pertandingan bola voli nasional proliga diketahui bahwa prevalensi *vertical jump* pada tim pria total 386,93 kali bersama presentase 52% selanjutnya tim putri total 354,2 kali dengan presentase 48%.

Menurut Daniel.B (2017) perkembangan dan kinerja *vertical jump* (VJ) sebagian besar diperkirakan bahwa atlet bola voli dapat melakukan antara 30.000 - 40.000 gerakan *spiking* dalam kurun waktu satu tahun. Dengan hasil penelitian bahwa rata-rata pada karir olahraga bola voli internasional adalah 8 tahun atau diselenggarakan olimpiade setiap 4 tahun sekali, maka ini berjumlah antara 240.000 - 320.000 dan terjadi peningkatan dalam karir atlet bola voli tersebut. Tindakan menyerang dan memblokir menyumbang 80% dari poin yang dicetak dalam kompetisi internasional dan atlet bola voli pria dapat melakukan 250–300 gerakan ini selama 5 pertandingan. Aktivitas pelatihan tim nasional mampu memerlukan hingga 5.000 lompatan bersama satu minggu latihan, bersama 50% dari lompatan terkait mendekati nilai maksimum dari seorang atlet bola voli.

Tujuan dari permainan bola voli yakni membuat bola jauh melewati net untuk jatuh menyentuh lantai lapangan lawan serta mencegah upaya dari lawan. *Jump service* dijalankan bersama bola dipegang bersama satu atau dua tangan, setelah bola dilampaui, dilanjutkan bersama melompat setinggi mungkin. Pencapaian prestasi yang tinggi bersama permainan bola voli memerlukan beragam syarat yang wajib dipenuhi. Gerakan dinamis, *eksplosive*, berbasis *interval* yang membutuhkan

keterampilan teknis dan pengetahuan taktis. Pemain yang lebih baik bermain di tingkat yang lebih tinggi dari perspektif keterampilan dan kinerja *vertical jump* (Daniel.B., et.al/2017).

Fisioterapi merupakan salah satu profesi kesehatan yang memiliki kaitan erat dengan olahraga yang bertujuan untuk membantu memulihkan serta memaksimalkan fungsi, gerakan, kekuatan tubuh secara keseluruhan pada pelaku olahraga terutama atlet. Selain memiliki kompetensi dalam menangani dan mencegah cedera dalam olahraga, fisioterapi olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kinerja dan prestasi dengan menyarankan program latihan yang tepat bagi para atlet diantaranya yaitu : melakukan *assesment* dan beberapa tes untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera, membuat program latihan khusus sesuai dengan jenis olahraga, menjaga kesehatan fisik terutama bagi pelaku olahraga dan atlet, serta memberikan edukasi pasca rehabilitasi dari cedera olahraga. Berbeda dengan atlet bola voli yang membutuhkan latihan khusus untuk memahami setiap teknik permainan bersama bola voli, utama agar teknik latihan serangan terhadap lawan yang memerlukan gerakan *vertical jump*.

Salah satu teknik latihan mampu menaikan *vertical jump* yakni dengan diberikan latihan *plyometric*, karena terdapat kontraksi yang kuat adalah salah satu respon dari regangan secara cepat yang melibatkan beberapa bagian otot. Prinsip latihan *plyometric* adalah otot akan terus-menerus mengalami kontraksi amat kuat serta cepat pada saat *eccentric* (Sutisyana., et.al 2017). Menurut Silva., et.al 2019 dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan *plyometric jump training* yang telah

dilakukan menunjukkan adanya efek yang baik bagi para atlet, sehingga para pemain bola voli akan memasukkan latihan *plyometric jump training* ke dalam jadwal latihan secara teratur.

Berlandaskan latar belakang di atas bersama hasil observasi yang dilakukan di Bintang Physio Bandung didapatkan bahwa program latihan yang tepat sangat diperlukan untuk peningkatan kemampuan *vertical jump* atlet voli putri dalam melakukan serangan ke lawan pada pertandingan bola voli dan belum ada referensi data yang berkaitan dengan tes dan pengukuran yang berhubungan dengan *vertical jump*. Maka dari itu penulis tertarik meneliti dan mengkaji tentang efektivitas latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* pada atlet voli putri di Bintang Physio Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet voli putri di Bintang Physio Bandung ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet voli putri di Bintang Physio Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *vertical jump test* pada atlet voli putri sebelum diberikan perlakuan *plyometric depth jump* dan *plyometric boxjump* di Bintang Physio Bandung.
- b. Mengetahui *vertical jump test* pada atlet voli putri setelah diberikan perlakuan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* di Bintang Physio Bandung.
- c. Mengidentifikasi pengaruh latihan yang lebih efektif antara *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet voli putri di Bintang Physio Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi ilmu pengetahuan

Studi mampu meningkatkan ilmu pemahaman dan wawasan kepustakaan ilmu kesehatan khususnya di bidang fisioterapi terkait efektivitas latihan *plyometric depth jump* serta *plyometric box jump* pada kenaikan *vertical jump* atlet voli putri.

1.4.2 Manfaat bagi tenaga kesehatan

Studi mampu dimanfaatkan sebagai data terbaru bersama mengidentifikasi serta upaya intervensi agar memahami efektivitas latihan *plyometric depth jump* dan *plyometric box jump* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet voli putri.

1.4.3 Manfaat bagi fisioterapi

Studi selaku referensi agar mengembangkan keilmuan fisioterapi khususnya untuk efektivitas latihan *plyometric depth jump* serta *plyometric box jump* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet voli putri.

1.4.4 Manfaat bagi kampus

Sebagai data terbaru untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang efektivitas latihan *plyometric depth jump* serta *plyometric box jump* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet voli putri.



1.5 Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1 Daftar penelitian terdahulu

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
1	Rodrigo Ramires-Campilo, <i>et.al</i>	2020	<i>Effects of Plyometric Jump Training on Vertical Jump Height of Volleyball Players:A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trial</i>	Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trial	<i>Plyometric Jump Training</i> latihan yang efektif dalam peningkatan <i>Vertical Jump Height</i> pada pemain bola voli. Selain itu, mampu dicapai oleh kedua jenis kelamin baik pria maupun wanita dari berbagai kelompok umur, melalui program dengan volume dan frekuensi yang relatif rendah.
2	Deswita Suprianti, <i>et.al</i>	2017	Perbandingan Latihan Pliometrik <i>Depth Jump</i> dan <i>Jump To Box Power</i> Terhadap Otot Tungkai dalam <i>Smash</i> Permainan Bola Voli	Penelitian ini dibagi menjadi 3 tahapan yakni <i>pretest</i> , pemberian perlakuan (<i>treatment</i>), dan <i>post test</i> . Desain yang dimanfaatkan bersama penelitian ini yakni <i>Pretest-Posttest One Group</i> Desain	Berlandaskan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil studi, serta pembahasan, mampu diambil ringkasan yakni latihan pliometrik <i>jump to box</i> memiliki pengaruh yang relevan dibandingkan Latihan pliometrik <i>depth jump</i> terhadap <i>power</i> otot tungkai pada gerakan <i>smash</i> permainan bola voli di Mts Salafiah
3	Darwis Durahim, <i>et.al</i>	2021	Efek Latihan Pliometrik Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pemain Bola Volli	<i>Quasi</i> Eksperimen. Dengan desain penelitian mengacu pada <i>pretest posttest two control group desain</i> .	Terjadi perubahan pada tinggi lompatan pemain bola volli pada saat diberikan latihan pliometrik, terjadi perubahan tinggi lompatan pada pemain voli pada kelompok kontrol yang melakukan latihan secara mandiri, perubahan tinggi lompatan pada kelompok yang diberikan latihan pliometrik lebih baik dibandingkan kelompok kontrol yang melakukan latihan mandiri
4	Ayu Novita Sari, <i>et.al</i>	(2020)	<i>Effect of plyometric depth jump exercise</i>	<i>quasi-ekperimental</i>	Disimpulkan ada pengaruh latihan <i>plyometric depth jump</i>

		<p>toward vertical jump changes of volleyball players UKM, Hasanuddin University</p>	<p>dengan seri waktu pendekatan desain.</p>	<p>dengan intensitas 4 set 12 repetisi dengan nilai signifikan 0,017 dan 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai <i>vertical jump</i> pada pemain bola voli UKM Universitas Hasanuddin</p>
--	--	--	---	--

