

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berangkat dari masalah dalam suatu pertandingan uji coba bola voli penulis mengamati beberapa atlet yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Lembang. *Spike* yang dilakukan oleh beberapa atlet tersebut sering gagal dari mulai sulit menembus *block* lawan atau bola tidak sampai. Dari teknik atlet tersebut sudah terlihat baik, namun masalah yang penulis lihat pada atlet tersebut adalah kurang kuat dan cepatnya lengan pada saat melakukan *spike*.

Pada rangkaian memukul bola otot lengan sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli seperti yang dikatakan Harsono (1988, hlm. 201) “Dalam cabang olahraga bola voli antara lain otot tungkai (untuk melompat) dan otot-otot lengan dan dada (untuk smash)”. Otot lengan merupakan salah satu otot yang harus dilatih untuk dapat melakukan *spike* dengan keras.

Yunyun Yudiana dan Toto Subroto (2014, hlm. 56) mengemukakan bahwa “*Spike* merupakan salah satu teknik serangan yang mempunyai rangkaian gerak yang kompleks, yaitu (1) langkah persiapan atau awalan, (2) tolakan atau lompatan, (3) memukul bola pada saat melayang di udara dan (4) mendarat”. Seperti telah dijelaskan diatas pada pelaksanaan smash/*spike* terdapat rangkaian gerak memukul bola. Dengan pukulan yang keras dan cepat memberikan peluang untuk mendapatkan poin.

Spike merupakan suatu usaha untuk menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan kuat, Bonnie Robinson dalam Dahara Prize (1991, hlm. 28) mengatakan bahwa “*Spike* (memukul bola ke bawah dengan kekuatan yang besar)”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *spike* sangat memerlukan kekuatan untuk dapat memukul bola dengan sangat keras.

Kerasnya suatu *spike* dipengaruhi oleh kekuatan pukulan, Harsono (1988, hlm. 177) mengatakan bahwa “Dengan kekuatan, atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu stabilitas sendi-sendi”. Akan tetapi bukan hanya dengan kekuatan untuk dapat berprestasi dibutuhkan pula kecepatan seperti yang di

katakan Harsono (1988, hlm 199) “Karena orang yang mempunyai *strength* saja atau yang kuat ototnya, belum dengan sendirinya akan bisa berprestasi tinggi apabila orang itu tidak pula memiliki otot-otot yang cepat”.

Penulis menyimpulkan untuk dapat melakukan *spike* dengan keras dan cepat dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang disebut power dikemukakan Harsono (1988, hlm. 178) bahwa “Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan”. Jadi istilah latihan yang digunakan untuk melatih lengan agar *spike* dapat keras dan cepat adalah latihan power.

Latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan yang cepat (power) adalah latihan tahanan, seperti yang dikatakan Satriya dkk. (2007, hlm. 62) “Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistance exercise*), tahanan bisa dari luar tubuh (*external resistance*) juga bisa dari dalam tubuh (*internal resistance*)”. Berdasarkan pengertian diatas peneliti akan melatih power dengan menggunakan latihan tahanan (*resistance*) dengan menggunakan beban dari luar tubuh.

Harsono (1988, hlm. 204) “Komponen fisik yang diperlukan oleh cabang olahraga bola voli adalah Kekuatan otot, daya tahan otot, agilitas, kelentukan dan power”. Peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan melatih power lengan seperti yang dikatakan Harsono (1988, hlm. 204) “Komponen fisik untuk lengan pada cabang olahraga bola voli adalah Kekuatan otot, daya tahan otot, agilitas, kelentukan dan power”. Di jelaskan diatas bahwa power merupakan salah satu komponen fisik yang sangat di butuhkan oleh lengan terutama untuk melakukan *spike*.

Untuk melatih kekuatan yang cepat atau power beban yang harus digunakan untuk latihan harus sedikit bertambah berat seperti yang dikatakan Harsono (1988, hlm. 178) “Agar efektif hasilnya, latihan-latihan tahanan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban tersebut. Demikian pula beban tersebut harus sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan ototnya terjamin”. Maka peneliti bermaksud menggunakan baban dari luar tubuh.

Harsono (1988, hlm.183) mengatakan bahwa “kecuali *barbells* dapat juga dipergunakan alat-alat dengan per (*spring devies*), dengan karet, katrol, dan lain-lain yang bisa diterapkan untuk keperluan ini”. Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti menggunakan beban dari luar tubuh yaitu karet.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Resistance* menggunakan Karet terhadap Peningkatan Power Lengan pada Atlet Bola Voli”**.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah dapat dikatakan sebagai pertanyaan yang muncul dari masalah yang diteliti. Sugiyono (2015 hlm. 55) menyatakan bahwa “Rumusan masalah itu merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data”.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu : Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance* menggunakan karet terhadap peningkatan power lengan pada atlet bola voli ?.

C. Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian maka hendak nya harus mempunyai tujuan atau maksud masalah tersebut diteliti. Ada pun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *resistance* menggunakan karet terhadap peningkatan power lengan pada atlet bola voli !.

D. Manfaat / Signifikansi Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan untuk pelatih, guru, siswa, atlet dan pembinaan olahraga bola voli. Khusus nya pada latihan *resistance* menggunakan karet terhadap peningkatan power lengan pada atlet bola voli.

b. Manfaat Praktik

1. Bagi peneliti dengan penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dalam melakukan latihan power lengan.
2. Sebagai bahan masukan untuk melatih power lengan dengan menggunakan alat sederhana, khusus nya latihan *resistance* menggunakan karet terhadap peningkatan power lengan pada atlet bola voli.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2015) maka sistematika penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, halaman pengesahan, pernyataan keaslian tulisan, halaman ucapan terimakasih, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, indentifikasi dan perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II kajian pustaka atau landasan teoretis. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang pengaruh latihan *resistance* dengan karet terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet bola voli.

Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisis penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, dan prosedur penelitian, serta teknik analisis data.

Bab IV berisi tentang temuan dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

Bab V Simpulan, implikasi dan rekomendasi, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir, atau dengan cara uraian padat.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka yang memuat semua sumber tertulis (buku, artikel jurnal, dokumen resmi, atau sumber-sumber lain dari internet). Serta

lampiran–lampiran yang mendukung berisi semua dokumen yang digunakan dalam penelitian dan penulisan hasil-hasilnya menjadi satu karya tulis ilmiah.