

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Cabang olahraga bola voli di Indonesia cukup dikenal oleh masyarakat, dari kalangan bawah, menengah sampai atas. Permainan bola voli saat ini bukan saja sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi. Bola voli untuk prestasi merupakan olahraga yang mengembangkan bakat atlet untuk dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional.

Olahraga bola voli saat ini sudah dikelola secara profesional, hal ini terlihat dengan munculnya kompetisi bola voli di Indonesia, seperti Livoli dan Proliga. Kejuaraan antar klub bola voli Indonesia ini rutin setiap tahun. Pada era sekarang setiap peserta Proliga sudah mendatangkan pemain asing yang secara postur tubuh memang lebih baik dari pada atlet lokal. Kualitas fisik yang baik sangat menunjang untuk melakukan berbagai teknik yang ada dalam permainan bola voli. Kedatangan pemain asing merupakan saingan dan tantangan bagi pemain lokal untuk berlatih lebih baik agar tetap bisa bersaing.

Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi *servis*, *pasing atas*, *pasing bawah*, *smash*, *umpan*, dan *block* Suharno (1981, hlm. 14). Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa teknik yang membutuhkan lompatan untuk melakukan teknik tersebut, misalkan seperti teknik *service jump*, *smash*, *block*, bahkan memberi umpan.

Dalam perkembangan bola voli saat ini kemampuan melompat atlet sangat penting karena banyak teknik pada permainan bola voli yang dominan memakai lompatan. Untuk melakukan lompatan dari beberapa teknik diatas diperlukan juga dukungan dari *power* tungkai yang baik. Misalnya, dalam *smash* yang merupakan senjata utama untuk mematikan lawan. Untuk mampu melakukan *smash* yang mematikan diperlukan lompatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun *power* otot tungkai, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut.

Menurut Harsono (2001, hlm. 24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Banyak sekali permasalahan ini terjadi

pada atlet bola voli yang akan melakukan sebuah lompatan. Banyak sekali postur atlet bola voli yang sangat tinggi, namun dalam kenyataannya banyak juga postur tubuh atlet bola voli yang tidak mencapai standar menjadi *spiker*. Tetapi sesuai pengalaman peneliti, bahwa atlet A dan atlet B memiliki postur tubuh yang tidak sama, namun ditempatkan di posisi pemain yang sama yaitu *spiker*.

Disamping itu latihan pun sangat berpengaruh terhadap hasil performa atlet. Sesuai pengalaman peneliti ketika bergabung menjadi anggota UKM Bola Voli Putra UPI, masih kurangnya pemberian latihan untuk meningkatkan *power* tungkai atlet, sehingga ketika atlet dalam beberapa uji coba pertandingan masih belum merasakan hasil yang maksimal dimana saat akan melakukan gerakan lompatan salah satunya *spike* yang merupakan serangan andalan dalam bola voli..

Salah satu latihan yang pernah diberikan pelatih hanya latihan knee tuck jump yang hanya beberapa pertemuan saja diberikan latihannya, sehingga jelas hasil yang didapat kurang untuk menunjang kemampuan *power* tungkai atlet bola voli. Seperti yang dijelaskan Harsono (1998, hlm. 101) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan hari kian menambah jumlah beban latihannya.

Oleh sebab itu peneliti beranggapan pendekatan latihan *power* bisa dilakukan dengan salah satu latihan *plyometric*. Dalam penelitian ini, akan lebih difokuskan pada *power* tungkai dengan metode latihan *plyometric*. Dapat diartikan bahwa *plyometric* adalah sebuah metode yang mengembangkan kekuatan daya ledak, dan juga sebuah komponen paling penting dalam performa atlet. Pelatih harus bisa mengenali potensi dan membawa aset pada peningkatan performa atlet, pelatih harus dapat mengintegrasikannya ke dalam program latihan, yang sepenuhnya pada olahraga bola voli dan membuat itu menjadi faktor yang penting dalam perencanaan pengembangan performa atlet selanjutnya. Salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan *power* tungkai atlet bola voli yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan *plyometric*. *Plyometric* adalah suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radeliffe and Farentinos 1985, Hlm 1).

Penulis menggunakan metode latihan *skipping high knees* dan *skipping double hops*, dimana metode menggunakan *skipping* merupakan salah satu latihan yang termasuk dalam bentuk latihan *plyometric*. Latihan *skipping* dapat meningkatkan tinggi lompatan pada atlet bola voli karena latihan ini merangsang otot untuk berkontraksi dengan baik saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*) sesuai prinsip gerakan latihan *plyometric*. Dengan gerakan yang dilakukan berulang-ulang dan intensitasnya semakin bertambah disetiap pertemuan maka secara tidak langsung dapat meningkatkan *power* tungkai (Aprianto, 2014).

Menurut Chrissie Gallagher (2006, Hlm. 99) *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (cardiovaskuler) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Pendapat yang senada Soetoto Pontjopoetro (2002, Hlm. 4.21–4.24) mengatakan bahwa tujuan *skipping* adalah: a) melatih keterampilan melompat dan meloncat, b) melatih ketrampilan koordinasi antara kedua tangan dan kaki, c) melatih otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik. Karena dalam permainan bola voli banyak dibutuhkan kekuatan daya ledak untuk melakukan gerakan, *spike*, *service*, *block*, oleh karena itu penulis menggunakan latihan *skipping high knees* dan *skipping double hops* untuk meningkatkan kemampuan atlet bola voli berkaitan dengan *power* tungkai.

Dalam penelitian ini penulis akan melakukan tes awal *vertical jump* untuk mengetahui *power* tungkai, setelah test awal atlet akan diberikan *treatment* selama 16 kali pertemuan dan setelah selesai pemberian *treatment* atlet akan melakukan tes akhir untuk mengetahui *power* tungkai setelah pemberian *treatment*. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : “pengaruh latihan *skipping high knees* dan *skipping double hops* terhadap *power* tungkai” karena dalam permainan bola voli sangat dibutuhkan *power* tungkai yang baik, Untuk itu penulis bertujuan untuk meneliti metode latihan *skipping high knees* dan *skippnig double hops* terhadap *power* tungkai.

## B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis mencoba mengemukakan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang akan dilakukan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *skipping high knees* terhadap *power* tungkai ?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *skipping double hops* terhadap *power* tungkai ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan yang signifikan antara latihan *skipping high knees* dan *skipping double hops* terhadap *power* tungkai ?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang telah diuraikan tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping high knees* terhadap *power* tungkai.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping double hops* terhadap *power* tungkai.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *skipping high kness* dan *skipping double hops* terhadap *power* tungkai.

## D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoretis maupun praktis, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoretis sebagai tambahan ilmu pengetahuan untuk para pelatih bola voli, khususnya untuk kemampuan *power* tungkai. Dilihat dari segi teoretis, penelitian ini dilakukan karena dapat memberikan masukan

kepada pembina olahraga diperkumpulan ataupun pada pelatih dan peneliti itu sendiri.

2. Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat baik bagi para penulis khususnya, para pelatih dan atlet pada umumnya dalam menentukan dan menerapkan latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* tungkai atlet bola voli.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi berisi perincian tentang urutan penulis dari bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut :

- BAB I : Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II : Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti.
- BAB III : Berisi penjelasan tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- BAB IV : Pembahasan mengenai hasil data yang diproses melalui analisis, pengolahan, dan perhitungan.
- BAB V : Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.