

BAB 1 PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang banyak manfaatnya bagi manusia. Olahraga dapat menyehatkan fisik, mental, emosional dan sosial. Minat masyarakat terhadap kegiatan olahraga pada saat ini cukup besar. Hal ini dapat dilihat dari makin banyaknya orang yang melakukan kegiatan olahraga baik di pagi maupun sore hari, terutama pada hari-hari libur. Selain sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan, rekreasi dan juga sarana untuk mencapai prestasi Sajoto, (1988, Hlm. 12). “Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Bola voli sudah sangat populer dan digemari oleh masyarakat, karena permainan ini dapat dilakukan orang dewasa maupun anak-anak”

Di Kabupaten Subang terdapat sekolah yang berprestasi dengan baik yaitu salah satunya cabang olahraga bola voli, pembinaan sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai tahap spesialisasi. Klub bola voli SMAN 2 Subang latihan rutin seminggu 4 kali, yaitu: Senin, Rabu, Jumat, dan Minggu. Hari Senin, Rabu, dan Jumat latihan dimulai dari jam 15.30- 17.30 WIB, sedangkan hari Minggu latihan dimulai dari jam 07.00-10.00 WIB.

Bola voli salah satu cabang olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh 6 orang dalam satu tim nya. Selain itu bola voli membutuhkan loncatan untuk melakukan smash disetiap permainan maka dari itu juga membutuhkan latihan power tungkai untuk meningkatkan loncatan. Karena disetiap permainan dilapangan atlet melakukan loncatan beberapa kali. Untuk menambah power tungkai dibutuhkan latihan yaitu dengan menggunakan latihan plyometrik Depth jump dan Squat jump, maka dari itu atlet diberikan latihan tersebut untuk menambah pengalaman dalam latihan. Donald A. Chu, (1992, Hlm. 5). Menyatakan bahwa:

Depth jump dan *Squat jump* adalah bentuk latihan untuk meningkatkan power tungkai memerlukan intensitas yang ditentukan, gerakan depth jump dilakukan dengan melompat dari atas kotak lalu turun ke bawah dan melompat maksimal keatas, sebagai tambahan tinggi dan peningkatan tekanan saat mendarat. Pengendalian ketinggian untuk mengukur intensitas

juga diperlukan asalkan tidak mengurangi manfaatnya, dan gerakan ini dilakukan secepat mungkin Kuncinya membentuk latihan ini dan menurunkan fase amortisasi adalah untuk menekan aksi “sentuhan dan pergi” mendarat ke tanah.

Banyak atlet bola voli yang pada usia junior bisa berprestasi di tingkat daerah maupun nasional, tetapi begitu menginjak *golden age* (usia emas) hilang, mungkin hal tersebut kesalahan pada proses latihan. Latihan meliputi: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Peran pelatih sangatlah besar dalam proses tersebut Untuk mempersiapkan atletnya agar bisa berprestasi secara maksimal, Seperti yang diungkapkan Sajoto, (1988, Hlm. 15). Menyatakan bahwa :

faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental, (4) Kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Plyometric adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. (Donald A. Chu, 1992:5) mengatakan bahwa “latihan *plyometric* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam 13 waktu yang sesingkat mungkin”.

Depth Jump adalah salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk membantu meningkatkan kekuatan reaktif atau eksentrik. Bahkan bisa menjadi latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan *vertical jump*. Tujuan dari latihan *depth jump* adalah untuk meningkatkan kekuatan reaktif seorang atlet, semakin sedikit lentur dari lutut dan semakin sedikit waktu kaki berada dalam kontak dengan tanah akan lebih efektif. Donald A. Chu, (1992, hlm. 5). Menyatakan bahwa:

Depth jump memerlukan intensitas yang ditentukan, maka seharusnya gerakan *depth jump* dilakukan dengan melompat bukan melangkah diatas kotak, sebagai tambahan tinggi dan peningkatan tekanan saat mendarat. Pengendalian ketinggian untuk mengukur intensitas juga diperlukan asalkan tidak mengurangi manfaatnya, dan gerakan ini dilakukan secepat mungkin

Kuncinya membentuk latihan ini dan menurunkan fase amortisasi adalah untuk menekan aksi “sentuhan dan pergi” mendarat ke tanah

Latihan *squat jump* adalah jenis latihan beban untuk meningkatkan atau mengembangkan kekuatan, terutama pada otot-otot kaki. Beban di sini digunakan sebagai dasar pokok latihan. Menurut Soekarman (1987: 58-60) bahwa: “Latihan squat ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dengan suatu barbel atau dengan beban tubuh itu sendiri dengan intensitas, set, frekuensi, dan lama latihan”. Dalam latihan *squat jump* bisa menimbulkan suatu efek latihan, yaitu berupa peningkatan kekuatan, daya ledak, serta daya tahan otot.

Power otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang dimiliki seseorang tentang kemampuan keahlian dalam menggunakan otot untuk menerima beban berat atau beban ringan sewaktu bekerja selama berlatih yang berulang-ulang. Menurut Bafirman, (2013, Hlm. 82). Menyatakan bahwa:

Dalam kegiatan berolahraga power merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena power akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran biasa dalam suatu susunan program pengajaran, disamping untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan, juga untuk pengayaan wawasan dan sebagai upaya pemantapan kepribadian. Jadi dapat dikemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah. Menurut M. Yudha (1998:8), “kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar”.

Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan

dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Menurut Mansur, (1996, Hlm. 1). Menyatakan bahwa :

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, dan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal apabila dimulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun dengan berpedoman kepada prinsip-prinsip dasar latihan. Pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi atlet, dan faktor-faktor lain seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan, dan status kesehatan atlet.

Sebelum memberikan program latihan kepada atlet lebih baik pelatih melihat kondisi dan situasi para atlet apakah layak diberikan program latihan sesuai dengan apa yang direncanakan dan demikian juga gimana caranya supaya program tersebut bisa menjadi lebih baik dan bagus serta bisa menjadikan atlet senang dengan program yang akan dilaksankannya. Selanjutnya Mansur, (1996, Hlm. 4). Menyatakan bahwa:

Latihan fisik tidak terprogram dapat memberikan beban latihan yang tidak terkendali, dan ada tiga kemungkinan yaitu: (1) Beban terlalu berat dan melampaui kemampuan atlet, (2) Beban kurang atau ringan sehingga batas ambang rangsang tidak tercapai, (3) Terukur sesuai dengan kemampuan sehingga adaptasi latihan fisik optimal.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan pembatasan ruang lingkup permasalahan pada penelitian ini, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric depth jump* yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai atlet bola voli SMAN 2 Subang?
2. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric squat jump* yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai atlet bola voli SMAN 2 Subang?
3. Manakah yang lebih signifikan pengaruhnya latihan *plyometrik depth jump* dengan *plyometrik squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet bola voli SMAN 2 Subang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* tungkai atlet bola voli SMAN 2 Subang

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan squat jump terhadap peningkatan *power* tungkai atlet bola voli SMAN 2 Subang
3. Untuk mengetahui jenis latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan *power* tungkai atlet bola voli SMAN 2 Subang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah kegunaan hasil penelitian nanti, baik bagi kepentingan pengembangan program maupun kepentingan ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu, dalam manfaat penelitian ini harus diuraikan secara terperinci manfaat atau apa gunanya hasil penelitian nanti. Dengan kata lain, data (informasi) yang akan diperoleh dari penelitian tersebut akan dimanfaatkan untuk apa, dalam rangka pengembangan program kesehatan. Dengan penelitian ini maka akan didapatkan berbagai manfaat, di antaranya:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam permainan bola voli serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam permainan bola voli, khususnya tinggi lompatan.

2. manfaat praktis

Bagi pelatih bola voli penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya peningkatan *power* tungkai dalam bola voli.

E. Definisi Operasional Penelitian

Penulis dalam penelitian ini melakukan pembatasan masalah, untuk menjaga agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dan permasalahannya diketahui secara jelas. Mengenai pembatasan masalah dijelaskan oleh Winarno Surakhmad, (1998, Hlm. 36). Sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecepatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditekankan pada pengaruh metode latihan bagian dan keseluruhan.
2. Populasi dari penelitian ini adalah Atlet Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Subang yang populasinya adalah 10 orang.
3. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 10 orang.
4. Teknik yang digunakan adalah Vertical jump

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut :

BAB I memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, Definisi operasional penelitian, Struktur organisasi skripsi

BAB II Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang akan diteliti

BAB III Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan

BAB IV Pembahasan mengenai hasil pengukuran yang diproses melalui pengolahan data analisis

BAB V Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian