

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Beliau dilahirkan di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942.

Nama permainan ini semula disebut “*Minonette*” yang hampir serupa dengan permainan badminton. Jumlah pemain di sini tak terbatas sesuai dengan tujuan semula yakni untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh di samping bersenam secara missal. William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olah raga yang dipertandingkan.

Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi service, passing atas, passing bawah, smash, umpan, dan blok. Hal ini sebagaimana yang diungkap oleh Suharno (1981, hlm. 14). Menjelaskan “Dari berbagai teknik yang membutuhkan lompatan untuk melakukan lompatan teknik tersebut, misalkan seperti teknik service jump, smash, blok, 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 mematikan lawan. Untuk mampu melakukan smash yang mematikan diperlukan lompatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun power otot tungkai, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut.

Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, power merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. lebih jelasnya power adalah kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan otot untuk melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat Menurut Harsono (2001, hlm. 24) power adalah “produk dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah

kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang 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 diposisi pemain yang sama yaitu spiker.

Disamping itu latihan pun sangat berpengaruh terhadap hasil latihan atlet. Sesuai pengalaman dan observasi peneliti ketika bergabung menjadi anggota ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Jampangkulon, masih kurangnya pemberian latihan untuk meningkatkan power tungkai atlet, sehingga ketika 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 permainan bola voli.

Salah satu latihan yang pernah diberikan pelatih hanya latihan knee tuck jump yang hanya beberapa pertemuan saja, sehingga jelas hasilnya yang didapat kurang menunjang kemampuan vertical jump atlet bola voli.

Kemampuan vertical jump dalam cabang bola voli adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain voli, karena vertical jump sangat dibutuhkan setiap pemain untuk melakukan serangan ke daerah lapangan lawan untuk mendapatkan point. Semakin tinggi vertical jumpnya biasanya memiliki pukulan yang sangat mematikan, jadi mengapa vertical jump sangat penting dimiliki dan ditingkatkan oleh pemain voli.

Latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh dengan proses yang sistematis dan kompleks dan dilakukan secara berulang-ulang kian hari makin bertambah jumlah beban latihannya. Menurut Nossek (1982, hlm. 3) latihan adalah “proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan”.

Seseorang yang melakukan sesuatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari kian semakin berat beban latihannya Menurut Bompa (1994, hlm. 4) latihan adalah “aktivitas olahraga yang sistematis

dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan”

Oleh sebab itu beranggapan pendekatan latihan power bisa dilakukan dengan salah satu latihan plyometric. Dapat diartikan plyometric adalah satu kaidah latihan yang baru diperkenalkan di Amerika Serikat pada awal 90-an. Berasal dari kata, ‘plio’ yang berarti ‘lebih’ atau ‘meningkatkan’ dan ‘metric’ berarti jarak. Plyometric adalah sebagai latihan-latihan yang menghasilkan pergerakan otot isometrik yang berlebihan yang menyebabkan refleks regangan dalam otot. Plyometric ditujukan kepada latihan yang menggunakan pergerakan otot-otot untuk menahan beban ke atas dan menghasilkan power atau kekuatan eksplosif. Latihan plyometric hanya diaplikasikan pada atlet mencapai tahap kekuatan optimum atau mencukupi kekuatan ototnya untuk menghindari cedera pada tendon dan ligamen. Objektif utama latihan ini adalah untuk meningkatkan power dan kekuatan eksplosif. merupakan salah satu bentuk latihan plyometric dengan cara melompat melewati rintangan yang berupa gawang yang telah disusun sebelumnya.

Penulis menggunakan metode latihan *hurdle hops* dan naik turun bangku yang termasuk latihan plyometric. Latihan *hurdle hops* dan naik turun bangku dapat meningkatkan tinggi lompatan pada atlet bola voli karena latihan ini merangsang otot untuk berkontraksi dengan baik.

Hurdle hops merupakan bentuk latihan plyometric yang bertujuan meningkatkan daya ledak tungkai dengan cara meloncati rintangan atau berupa gawang dengan tinggi 91,44 cm. Hal ini sebagaimana yang diungkap oleh Donald A. Chu (1992, hlm. 5). “Namun pada program latihan yang dilaksanakan untuk penelitian ini, tinggi gawang berdasarkan rata – rata ukuran panjang tungkai pemain bola voli, sehingga tinggi gawang 50 cm, yang berjumlah 5 buah tergantung dari modifikasinya”. Atlet diperintahkan untuk meloncati setiap rintangan secara cepat dengan gerakan meloncati dengan lutut diangkat.

Bentuk latihan *hurdle hops* (lompat gawang) dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai pemain bola voli, karena pada saat melakukan lompatan melewati gawang yang telah disusun

sebelumnya, dibutuhkan kekuatan dan kecepatan otot kaki pemain bola voli dalam melewati gawang tersebut.

Latihan naik turun bangku merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan power tungkai. Latihan naik turun tangga merupakan salah satu dari latihan plyometrik. Plyometrik adalah sebagai latihan yang cepat dan Explosive yang menggunakan simpanan energi dan meningkatkan aktivitas otot selama fase kontraksi otot pada saat latihan seperti menurut Summit (1997), berpendapat bahwa :

Plyometrik adalah latihan “spesifik untuk meningkatkan kemampuan melompat yang di lengkapi dengan latihan peregangan dan mempersingkat terjadinya kontraksi otot, tenaga elastis ini kemudian di pakai ulang untuk aktifitas otot yang otot yang menjadi lebih kuat”. Dapat di simpulkan bahwa latihan naik turun tangga merupakan suatu metode latihan power dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat guna untuk meningkatkan tinggi lompatan.

Dalam penelitian ini penulis akan melakukan tes awal yaitu dengan vertical jump test untuk mengetahui tinggi lompatan, setelah test awal di berikan akan di berikan treatment selama 16 kali pertemuan dan setelah selesai pemberian treatment atlet akan melakukan tes akhir untuk mengetahui tinggi lompatan setelah pemberian treatment. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: **“Pengaruh Latihan Hurdle Hops Dan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dalam Permainan Bola Voli”** karena dalam permainan bola voli sangat di butuhkan power tungkai atau lompatan yang sangat baik, untuk itu penulis bertujuan untuk meneliti metode latihan hurdle hops dan naik turun bangku terhadap power tungkai (lompatan).

1.2 Rumusan Masalah

Berpijak pada uraian latar belakang masalah diatas, saya akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang saya lakukan. Adapun perumusan yang saya ajukan adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap peningkatan power tungkai pada pemain bola voli?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan power tungkai pada permainan bola voli ?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *hurdle hops* dan naik turun bangku terhadap peningkatan power tungkai pada permainan bola voli?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dijabarkan oleh penulis maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh Latihan *hurdle hops* dan naik turun tangga terhadap tinggi loncatan vertical jump dalam permainan bola voli :

1. Mengetahui pengaruh latihan *hurdle hops* terhadap peningkatan power tungkai pada permainan bola voli.
2. Mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan power tungkai pada permainan bola voli.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *hurdle hops* dan naik turun bangku terhadap peningkatan power tungkai pada permainan bola voli.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoretis

Hasil dari penelitian ini adalah dapat memperluas wawasan serta bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan Kepeleatihan Olahraga pada umumnya dan khususnya mengenai pengaruh latihan *hurdle hops* dan naik turun bangku terhadap peningkatan power tungkai dalam permainan bola voli. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran yang dapat menambah perbendaharaan ilmu di bidang psikologi dan cabang olahraga bola voli.

b. Secara praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan baru bagi pelatih dan juga atlet mengenai pengaruh latihan *hurdle hops* dan naik turun bangku terhadap peningkatan power tungkai dalam permainan bola voli. dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan tinggi loncatan vertical jump pemain yang memiliki loncatan yang rendah, dan dengan penelitian

ini latihan *hurdle hops* dan naik turun tangga bisa diterapkan kepada atlet yang lainnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

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

- BAB I : Membuat 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 tentang kesimpulan dan saran terkait hasil penelitian.