

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu atau berkelompok, karena olahraga tersebut dimainkan oleh 2 kelompok, dengan setiap kelompoknya berjumlah 6 orang. Permainan bola voli sering dianggap sebagai permainan yang paling bermasyarakat dikarenakan dapat dimainkan di lahan yang terbatas dan tak terlalu luas. Permainan bola voli pun tidak mengenal batasan usia, baik itu dikalangan usia sekolah dasar sampai dengan orang dewasa. Permainan bola voli juga dianggap sebagai olahraga yang paling simpel, karena pada dasarnya permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan atau mencetak angka. Tim yang dianggap menang dalam permainan ini, merupakan tim yang bisa mencetak 25 angka pertama. Permainan bola voli belakangan ini bukan hanya dijadikan sebagai pembelajaran semata melainkan olahraga untuk mencapai prestasi. Guna mencapai prestasi yang baik tentunya harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli. Ada pun teknik dasar yang harus dikuasai pada permainan bola voli antara lain, *servis*, *smash*, *passing* dan juga *blocking* (Jamaludin, 2017).

Dalam permainan bola voli teknik menjadi hal yang sangat harus dikuasai pada permainan tersebut. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *smash* karena teknik *smash* digunakan sebagai cara menghasilkan point. Selain itu, *smash* dalam permainan bola voli dikenal sebagai serangan atau pukulan yang sangat keras dan juga menukik ke area lawan. Orang yang melakukan *smash* biasanya disebut dengan *spiker*. Untuk melakukan *smash* yang sangat keras dan menukik, diperlukan koordinasi tubuh yang baik antara lompatan dan *timing* atau ketepatan. Untuk melakukan semua itu perlu latihan yang intens dan terprogram sehingga akan terbiasa melakukan *smash* yang keras dan menukik.

Teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli sangat dipengaruhi oleh tingginya lompatan yang dimana lompatan tersebut sangat mengandalkan kekuatan pada otot tungkai. Maka dari itu otot tungkai dapat dikatakan sebagai penunjang atau hal yang penting bagi seseorang dalam melakukan serangan atau *smash*. Oleh

karena itu ketika melakukan lompatan dalam teknik *smash* diperlukan koordinasi yang baik antara kekuatan dan daya ledak pada otot tungkai agar menghasilkan lompatan yang maksimal. Jika lompatan dilakukan dengan maksimal kemungkinan keberhasilan *smash* pun akan sangat besar. Selain itu, semakin kuat otot tungkai seseorang maka akan menghasilkan lompatan yang tinggi, sehingga ketika melakukan *smash* akan memudahkan untuk mengarahkan *smash* ke area lawan dan juga untuk menghindari blocking dari lawan. Selain berpengaruh ketika melakukan serangan atau *smash*, kekuatan otot tungkai pun berguna ketika melakukan *blocking*.

Namun pada kenyataan di lapangan sering ditemukan permasalahan yang berkaitan dengan lompatan yang sangat dipengaruhi oleh kekuatan pada otot tungkai. Salah satu masalah yang sering dijumpai yaitu kurang tingginya lompatan ketika melakukan *smash* atau serangan. Hal ini sejalan dengan temuan dari hasil penelitian sebelumnya yang telah diteliti. Masalah yang timbul sejalan dengan pemaparan dari Jamaludin (2017) yang menyatakan bahwa permasalahan yang sering ditemukan dalam melakukan *smash* yaitu lemahnya kekuatan pada otot tungkai sehingga mempengaruhi ketinggian lompatan. Begitupun yang dipaparkan oleh Dibya et al (2017) bahwa kurang tingginya lompatan dan lemahnya daya ledak otot tungkai merupakan permasalahan yang ditemukan ketika melakukan *smash*. Sejalan dengan masalah yang ada peneliti juga menemukan masalah yang serupa di klub bola voli Jenius.

Berdasarkan masalah yang sudah ditemukan, maka peneliti ingin mencoba menggunakan metode latihan loncat *vertical* dengan media lumpur untuk mengetahui pengaruh media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai. Penggunaan media lumpur sebagai media latihan dapat mempengaruhi kekuatan otot tungkai dikarenakan ketika melakukan lompatan di lumpur akan terasa berat sehingga membutuhkan kekuatan yang extra guna mengangkat badan. Dalam melakukan latihan ini meskipun terasa berat namun akan menjadi latihan yang aman dikarenakan hanya menggunakan beban berat badan sendiri atau tanpa adanya beban tambahan dari luar. Latihan lompatan ini bisa menggunakan media lumpur buatan atau lumpur alami misalkan di sawah, serta latihan ini bisa dilakukan kapanpun. Maka dari itu latihan loncat *vertical* menggunakan media lumpur perlu

dilakukan secara rutin dan terprogram agar berdampak signifikan pada skill atau pada kemampuan seseorang terkhusus untuk meningkatkan kekuatan pada otot tungkai.

Penelitian yang menggunakan media lumpur dalam melatih kekuatan otot tungkai merupakan penelitian yang terbilang baru, pasalnya penelitian ini merupakan penelitian satu-satunya yang menggunakan media lumpur. Namun penelitian relevan dengan penelitian-penelitian sebelumnya diantaranya penelitian yang dilakukan oleh (Dibya et al., 2017) dengan judul Pengaruh Pelatihan Loncat Rintang Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Pada Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smpnegeri 2 Gianyar Tahun Pelajaran 2016/2017 mengemukakan bahwa “latihan loncat rintang berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dan daya ledak otot tungkai”. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Zulkarnain et al., 2016) dengan judul Pengaruh Latihan Loncat Tali Dan Lompat Kijang Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas Vii Smpn 1 Keruak Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2015/2016 menyatakan bahwa “latihan loncat tali dan loncat kijang sangat berpengaruh signifikan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan uraian masalah dan solusi yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Penggunaan Media Lumpur Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Permainan Bola Voli”. Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan solusi dari masalah yang telah ditemukan di klub tersebut.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dengan itu penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai?
- 1.2.2 Seberapa besar pengaruh latihan menggunakan media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas tujuan dalam melakukan penelitian ini yaitu:

- 1.3.1 Mengetahui pengaruh latihan menggunakan media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.
- 1.3.2 Mengetahui seberapa pengaruh latihan menggunakan media lumpur terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk peningkatan kemampuan khususnya dalam melakukan lompatan pada permainan bola voli.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini menjadi sumber informasi bagi para pengajar, pelatih, dan praktikan yang melaksanakan pelatihan untuk meningkatkan kekuatan kekuatan pada otot tungkai.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat digunakan baik itu oleh pelatih atau pembaca sebagai referensi untuk mengetahui cara yang efektif dalam upaya untuk meningkatkan kekuatan pada otot tungkai.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini sangat bermanfaat bagi peneliti karena dapat mengetahui cara melatih dan meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan media lumpur.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam pembuatan skripsi, tentunya terdapat struktur organisasi skripsi yang terdiri dari Bab I sampai dengan Bab V. Berikut merupakan susunan struktur organisasi tersebut:

Bab I ialah bab tentang pendahuluan. Bab I ini menjadi langkah pertama dalam melakukan penelitian. Struktur dari bab I terdiri atas, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Pada latar belakang membahas tentang masalah yang akan diangkat dalam melakukan

penelitian. Pada rumusan masalah terdapat beberapa pertanyaan yang mendasari hal yang akan diteliti oleh peneliti. Tujuan peneliti merupakan hal yang sangat berhubungan dengan pertanyaan dari rumusan masalah. Bagian terakhir manfaat dari penelitian yaitu sebagai informasi yang berguna baik itu bagi peneliti atau bagi setiap orang yang terlibat bahkan bagi pembacanya.

Bab II merupakan bab kajian pustaka yang berisikan berbagai teori-teori yang mendukung dan menguatkan penelitian. Pada Bab ini menguraikan segala sesuatu yang berhubungan dengan hakikat permainan bola voli, kekuatan dan juga media latihan. Pada bab ini juga terdapat kerangka berpikir yang menjadi acuan dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Hipotesis atau dugaan sementara peneliti terkait penelitian yang dilakukan, serta terdapat penelitian-penelitian yang relevan agar menjadi rujukan dan penguat bagi penelitian ini.

Bab III ialah bab yang berisikan metode yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitiannya, yang terdiri dari desain penelitian, subjek, prosedur dalam penelitian, lokasi yang akan diteliti, instrumen penelitian, teknik pengolahan, data analisis data, dan material yang digunakan dalam penelitian.

Pada Bab IV merupakan pembahasan yang dijelaskan dari hasil penelitian di lapangan. Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif, data yang sudah diperoleh ketika penelitian kemudian diolah menggunakan aplikasi statistik yaitu SPSS.

Pada Bab V berisikan kesimpulan dari data yang telah dianalisis dan juga berisikan tentang saran bagi sebagai rekomendasi bagi peneliti lainnya.

Selain berisikan bab I-V, skripsi ini dilengkapi dengan daftar pustaka, yang berguna sebagai rujukan dalam melakukan penelitian ini baik berupa sumber dari jurnal atau buku.