

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat terkenal di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bola voli. Sering dijumpai di daerah–daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang, muda maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bola voli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Permainan bola voli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat desa maupun masyarakat kota (M. Yunus, 1992).

Permainan yang diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 tersebut, dikenal masyarakat Indonesia sejak tahun 1928. Ide permainannya adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali dua atau net dan berusaha memenangi permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (Suharno, 1979).

Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi *service*, *passing* bawah, *passing* atas, umpan, *smash*, dan *block* (Suharno, 1984). Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa teknik yang membutuhkan loncatan untuk melakukan teknik tersebut, misalkan seperti teknik *service jump*, *smash*, *blok*, bahkan memberi umpan. Dalam perkembangan bola voli saat ini *power* otot tungkai atlet sangat penting karena banyak teknik pada permainan bola voli yang memakai loncatan.

Bagi para pelatih di Indonesia sangat penting untuk mendesain suatu latihan fisik yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai mengingat postur tubuh atlet bola voli Indonesia lebih kecil dan pendek dibandingkan atlet bola voli negara-negara lain di dunia. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang metode melatih fisik juga akan mengakibatkan atlet jenuh dan malas berlatih karena materi yang dilatih

Dhiva Ghufron Nurzabin, 2022

HASIL PENERAPAN METODE LATIHAN SET SYSTEM DENGAN POLA PROGRESIF PADA BENTUK LATIHAN BAND RESISTED BROAD JUMP DAN 45 DEGREES LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

akan cenderung monoton untuk itu mendesain latihan yang tepat untuk meningkatkan *power* otot tungkai sangat perlu dilakukan penelitian agar latihan yang dilakukan dapat bermanfaat dan tidak merusak tubuh atlet, karena latihan yang salah dapat membuat atlet cedera dan tidak mendapat hasil yang seharusnya dicapai. Untuk menciptakan sebuah metode latihan meningkatkan *power* otot tungkai yang sesuai tentunya seorang pelatih harus memperhatikan dari berbagai aspek, dari pemilihan model atau jenis latihan, penentuan *volume*, intensitas, durasi, *recovery*, set dan repetisi harus tepat dan sesuai dengan komponen latihan. Tentunya agar latihan tidak membosankan seorang pelatih juga harus memiliki berbagai macam model latihan tentang meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli.

(Akhbar, 2017) *Explosive power* atau daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, menedang, seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan serta seberapa cepat orang berlari dan sebagainya. Dan untuk melatihnya bisa menggunakan latihan *Band Resisted Broad Jump* dan *45 Degree Leg Press* di gym, latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai ini ada berbagai macam. Diantaranya adalah *Band Resisted Broad Jump* dan *45 Degrees Leg Press*, kedua latihan tersebut bertujuan melatih *power* untuk otot tungkai.

Band Resisted Broad Jump adalah bentuk latihan meningkatkan *power* otot tungkai yang menggunakan *resistance band* dilakukan dengan sikap berdiri dan melakukan lompatan kearah depan ditarik menggunakan *resistance band* yang di letakan di pinggang pengguna. Sedangkan *45 degrees leg press* yaitu latihan *power* otot tungkai dengan mendorong beban sebesar 45 derajat ke atas menggunakan kedua kaki dengan beban yang disesuaikan dengan program latihan yang diberikan.

Dari kedua bentuk latihan yang sudah di jelaskan peneliti akan menggunakan metode latihan beban (*weight training*) untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai. Di dalam latihan beban atau *weight training*, (Satriya dan Imanudin, 2014) menyatakan terdapat beberapa model atau bentuk sistem dan metode. Metode dan sistem latihan *weight training* terdiri dari: 1.)*Set system*. 2.)*Super set*. 3.)*Split routines*. 4.)*Multi poundage*. 5.)*Burn out*. 6.)Sistem piramid. Dan yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *set system* dengan pola progresif.

Mengenai *set system*, merupakan metode atau sistem dalam latihan beban yang dapat meningkatkan kekuatan. Selain itu sistem ini banyak digunakan oleh para atlet, karena

Dhiva Ghufron Nurzabin, 2022

HASIL PENERAPAN METODE LATIHAN SET SYSTEM DENGAN POLA PROGRESIF PADA BENTUK LATIHAN BAND RESISTED BROAD JUMP DAN 45 DEGREES LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pelaksanaannya yang mudah. Pelaksanaannya dengan cara melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, lalu disusul dengan istirahat, dan kemudian mengulangi lagi repetisi seperti semula. Dalam hal pelaksanaan, (Harsono, 1988) berpendapat, “Ada yang melakukan dua set untuk setiap bentuk latihan, ada pula yang tiga set”.

Berdasarkan apa yang sudah di jelaskan peneliti mengabungkan metode latihan set system dengan metode latihan beban progresif dengan maksud metode latihan set system dengan pola progresif dimana (Bompa, 2015) mengungkapkan bahwa beban meningkat progresif adalah modalitas favorit untuk memunculkan adaptasi *morfo-fungsional* melalui peningkatan secara progresif pada kemampuan otot, metabolik, dan rangsang saraf dari waktu ke waktu. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam melakukan latihan beban harus memperhatikan sistem pembebanan yang ditingkatkan secara terus-menerus (*kontinyu*) dan meningkat berkelanjutan melanjutkan latihan sebelumnya, sehingga dapat menimbulkan adaptasi.

Dengan demikian saya memilih permasalahan ini perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan *power* otot tungkai. Pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang Metode Latihan *Set System* Dengan Pola Progresif Dengan Bentuk Latihan *Band Resisted Broad Jump* Dan *45 Degrees Leg Press* dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil *power* otot tungkai yang maksimal, kedua jenis latihan ini merupakan latihan *power* otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam kedua latihan ini adalah *power* otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil *power* otot tungkai. Diharapkan dengan memiliki loncatan yang tinggi dan didukung teknik yang baik maka seorang pemain bola voli dapat melakukan *smash* maupun *blok* dengan baik.

Dari permasalahan di atas penulis ingin meneliti tentang “Hasil Penerapan Metode Latihan *Set System* Dengan Pola Progresif Pada Bentuk Latihan *Band Resisted Broad Jump* Dan *45 Degrees Leg Press* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Bola Voli” dengan harapan dapat memberikan pengetahuan baru pada pelatih dan atlet terhadap metode meningkatkan *power* otot tungkai.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah :

1.2.1 Apakah terdapat hasil yang signifikan pada penerapan metode latihan *set*

Dhiva Ghufron Nurzabin, 2022

HASIL PENERAPAN METODE LATIHAN SET SYSTEM DENGAN POLA PROGRESIF PADA BENTUK LATIHAN BAND RESISTED BROAD JUMP DAN 45 DEGREES LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

system dengan pola progresif pada bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet cabang olahraga bola voli?

1.2.2 Apakah terdapat hasil yang signifikan pada penerapan metode latihan *set system* dengan pola progresif pada bentuk latihan *45 Degrees Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet cabang olahraga bola voli?

1.2.3 Apakah terdapat perbedaan hasil yang signifikan pada penerapan metode latihan *set system* dengan pola progresif antara bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump* dan *45 Degrees Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet cabang olahraga bola voli?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1.3.1 Untuk mengetahui apakah penerapan metode latihan *set system* dengan pola progresif pada bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump* memiliki hasil yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga bola voli.

1.3.2 Untuk mengetahui apakah penerapan metode latihan *set system* dengan pola progresif pada bentuk latihan *45 Degrees Leg Press* memiliki hasil yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga bola voli.

1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil penerapan metode latihan *set system* dengan pola progresif antara bentuk latihan *Resisted Broad Jump* dan *45 Degree Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga bola voli.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan para pelatih cabang olahraga bola voli. Dalam mengetahui tentang cara meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai atlet bola voli dengan menggunakan metode latihan *set system* dengan pola progresif pada bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump* dan *45 Degrees Leg Press*.

Dhiva Ghufron Nurzabin, 2022

HASIL PENERAPAN METODE LATIHAN SET SYSTEM DENGAN POLA PROGRESIF PADA BENTUK LATIHAN BAND RESISTED BROAD JUMP DAN 45 DEGREES LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi pelatih dan atlet sebagai acuan untuk dijadikan program latihan pada saat melatih atau latihan dalam cabang olahraga bola voli.

1.5 Batasan Masalah

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya. Mengenai batasan penelitian di jelaskan oleh (Surakhmad, 1982) yang dikutip dalam buku (Yoansyah, 2016) yang menyatakan bahwa :

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, seperti: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini hanya membahas mengenai hasil penerapan metode latihan *set system* dengan pola progresif pada bentuk latihan *Band Resisted Broad Jump* dan *45 Degrees Leg Press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet cabang olahraga bola voli.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku (Pedoman Penelitian Karya Ilmiah UPI, 2019) maka sistematika penelitian laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

BAB I : Bab ini merupakan bab perkenalan yang berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.

BAB II : Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian, kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting, Bab ini membahas teori-teori, dalil-dalil, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang teliti.

BAB III : Berisi tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian,

Dhiva Ghufon Nurzabin, 2022

HASIL PENERAPAN METODE LATIHAN SET SYSTEM DENGAN POLA PROGRESIF PADA BENTUK LATIHAN BAND RESISTED BROAD JUMP DAN 45 DEGREES LEG PRESS TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

prosedur penelitian, dari analisis data.

BAB IV : Berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan atau analisis penelitian, hipotesis tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis. penelitian.

BAB V : Berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Bab ini berisikan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penelitian kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau uraian padat.