

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga. Menurut Harsuki dalam buku Syafruddin (1982) dalam sejarah olahraga Indonesia yang diterbitkan tahun 2003, berasal dari bahasa Jawa “olah” yang berarti berlatih, melakukan kegiatan dari “raga” yang berarti badan atau jasmani, sehingga “olahraga” pada waktu itu mempunyai arti “gerak badan” atau sport.

Bola voli menjadi salah satu olahraga yang paling digemari karena permainannya relatif ringan dan mudah, menyenangkan untuk aktifitas pilihan berolahraga, menambah kekompakan, keakraban serta kerjasama, teknik-tekniknya cukup sederhana untuk dipelajari dan dikuasai, peraturan permainannya tidak terlalu rumit, dan tentu saja karena permainan tersebut enak untuk ditonton dan dimainkan.

Perkembangan bola voli di Indonesia makin banyak diterima dan digemari oleh masyarakat, bahkan di sekolah-sekolah permainan bola voli ini sudah menjadi mata pelajaran yang wajib diajarkan oleh guru penjas. Fenomena ini merupakan bukti dari masyarakat Indonesia bahwa permainan bola voli sebenarnya olahraga yang cukup menarik dan unik. Karena Indonesia merupakan

salah satu negara yang sangat menggemari permainan bola voli ini, maka pada Tahun 2001 Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PP. PBVSI) menerjemahkan dan menyusun kembali peraturan permainan bola voli di Gedung Voli, Jl. Asia Afrika, Senayan Jakarta.

Permainan bola voli mengacu kepada tingkat penguasaan teknik dasar permainan bola voli, semestinya sudah sejak dini mendapat perhatian se rius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainan. Untuk dapat menghasil kantim-tim yang tangguh setiap tim harus mampu memanfaatkan potensi tim,yang meliputi potensi dalam grup dan potensi yang dimiliki oleh masing-masing pemain.

Smash adalah tindakan memukul bola kebawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat keatas, masuk kebagian lapangan berlawanan. Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola yang dihasilkan bahwa teknik *Smash* datangnya bola lebih keras dan lebih menyulitkan bagi penerima bola. Semua sikap memukul bola kedaerah lawan kecuai iservis dan blok adalah merupakan pukulan serangan.

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan terhadap tim bolavoli *Club* Gaperta Vcsaya melihat pemain dalam setiap melakukan*Smash* bola dominan tersangkut di net dan bola melambung dan belum pas pada sasaran . Hal inilah yang menyebabkan tim selalu gagal dalam melakukan serangan kepada tim lawan yang sehingga tim mengalami kerugian sendiri. Seperti yang kita ketahui *smash* merupakan hal penting bagi tim untuk memperoleh hasil yang baik dalam setiap pertandingan. Disini peneliti melihat teknik yang digunakan untuk melakukans*smash* bolavoli belum sesuai harapan.

Peneliti juga melakukan tes pendahuluan dan wawancara dengan pelatih bolavoli *club* Gaperta Vc Medandengan nama pelatih Ardianyah.ST, asisten pelatih Sofyan Irawan yang masing-masing memiliki sertifikat Nasional C kemudian *club* ini terdiri 16 pemain dan mereka latihan seminggu 4 kali pada hari Senin,Rabu,Jum`at , Minggu pukul 16.00-18.30wib,sarana dan prasarana yang dimiliki *club*gaperta adalah lapangan bola voli,net 1 buah,bola voli 20 buah,peluit dan lain-lain dan lapangan *club* Gaperta Vc terletak di jl.Gaperta2 komplek vamen Kecamatan Medan helvetia.Pelatih *club* bolavoli Gaperta Vc mengatakan bahwa beliau sudah cukup lama melatih club Gaperta Vc ,semenjak 2007*club* Gaperta Vc telah aktif dan sudah banyak kejuaraan yang telah diikuti *club* Gaperta Vc. Diantaranya juara 3 porkot tahun 20013 dan juara 2 antar *club* sekota Medan. Dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih mengatakan bahwa selama ini *smash* yang menjadi masalah utama para pemainnya.Karena rata rata *smash* pemain bola voli sangat jauh yang di harapkan. Kemudian peneliti melihat proses latihan yang diberikan oleh pelatih. Ternyata pelatih hanya memberi latihan biasa yaitu, pemain melakukan *smash* dengan langsung menggunakan net dan bola secara bergantian, padahal pemain pada saat melakukan lompatan untuk melakukan *smash* terlihat jelas lompatan mereka rata rata masih rendah, dari sini peneliti menyimpulkan bahwa *power* otot tungkai pada saat melakukan *smash* pemain bolavoli *club* gaperta masih rendah. Ada pun profil atlet club bola voli gaperta dapat di lihat di lampiran 1

Menurut dari tabel tes *vertical jump* dan *smash* yang ada di lampiran, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *power* otot tungkai dan hasil *smash* club putri bola voli gaperta vc Medan masih rendah, sesuai dengan norma menurut

Harsuki. Maka peneliti tertarik untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* club putri bola voliGaperta Vc Medan dengan ini harus memberikan latihan *depth jump* dengan *front barrier hops* untuk meningkatkan *power* otot tungkai club Gaperta Vc Medan.

Plyometrics adalah metode latihan untuk kekuatan kecepatan atau *power* dengan menggunakan beban utama badan atlet itu sendiri yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan maximal yang telah dimiliki oleh atlet kedalam aplikasi gerakan cepat dan kuat (*powerfull*) sesuai dengan sifat cabang olahraga tertentu. *Plyometric* dilakukan dengan melakukan gerakan lompat-lompat dengan satu atau dua kaki, baik tanpa rintangan maupun tanpa rintang anter dapat dalam buku lembaga akreditasi nasional keolahragaan (LANKOR) 2007. Latihan saat ini yang cukup populer untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (*explosive power*) adalah *plyometric*. Latihan *plyometric* merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Donald A. Chu, 1992:1).

Fungsi latihan *plyometric* dapat dikemukakan sebagai berikut :bahwa meningkatkan kemampuan tenaga merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan untuk sebagian pencapaian prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* sangat tergantung pada kekuatan dan kecepatan *eksplosive* dengan beban berlebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan *plyometric* umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban atau anggota badan secara cepat, seperti mengatasi grafitasi sebagai akibat jatuhnya, loncatan, lompatan dan sebagainya (Donald A. Chu, 1992:3). Alat-alat yang digunakan dalam latihan

plyometric berupa :kerucut, kotak, gawang dan palang, anaktangga, *medicine balls*, halangan dan rintangan. Dalam melakukan latihan *plyometric* harus memperhatikan tinggi loncatan, apakah loncatan itu berfungsi untuk program atlet pemula atau atlet unggulan (dewasa) (Donald A. Chu, 1992:7-9).

Depth jumpa dalah bentuk latihan dari *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* tungkai dengan cara melompat dari bangku kemudian mendarat, disusul dengan melompat setinggi-tingginya,dalam latihan *depth jump* focus latihan dengan 60% kekuatan dan 40% kecepatan (Donald A Chu, 1992 : 48). *Front barrier hops* adalah lompat kedepan dengan kaki bersamaan, melalui tiang gawang yang tersedia tanpa memakai awalan terlebihdahulu Donald A Chu, 1992 : 48).

Berdasarkan uraian dan penjabaran diatas maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump* Dengan *Front Barrier Hops* Terhadap peningkatan*Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Pada atlet putri bola voli *club* Gaperta Vc Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah faktor- faktor yang mempengaruhi kemampuan *Smash* dalam permainan Bola Voli.
2. Dari berbagai komponen fisik, manakah yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan *Smash* permainan BolaVoli
3. Adanya pengaruh latihan *Depht Jump* terhadap peningkatan hasil *Smash* bola voli.
4. Adanya pengaruh latihan *Front Barrier Hops* terhadap peningkatan hasil *Smash* Bola Voli.
5. Lemahnya *power* otot tungkai dan hasil *Smash* pada atlet bola voli*club* Gaperta Vc Medan tahun 2016.
6. Adanya perbedaan latihan *Depth Jump* dengan latihan *Front Barrier Hops* terhadap peningkatan hasil *Smash* Bola Voli`

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang timbul dari identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti. Yaitu, untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *Smash* melalui variasi latihan*DepthJump* dengan *Front Barrir Hops* pada *Club* Gaperta Vc Medan tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah seperti yang dikemukakan di atas maka dapat rumusan permasalahan yang akan di teliti yaitu :

1. Apakah latihan *Depth Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai *Club* putri bola voli Gaperta Vc Medan tahun 2016?
2. Apakah latihan *Front Barrier Hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkaiclub putri bolavoly Gaperta Vc Medan tahun 2016?
3. Apakah latihan *Depth Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *Smash Club* putri Gaperta Vc Medan tahun 2016?
4. Apakah latihan *Front Barrier Hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *smash club* putri Gapertavc Medan tahun 2016?
5. Latihan manakah yang memberikan hasil lebih baik antara latihan *Depth Jump* dengan latihan *Front Barrier Hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai *club* putri Gaperta Vc Medan tahun 2016?
6. Latihan manakah yang memberikan hasil lebih baik antara latihan *Depth Jump* dengan *Front Barrier Hops* terhadap hasil *smash club* putri Gaperta Vc Medan tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mendapat pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap *power* otot tungkai *Club* putri Gaperta Vc Medan tahun 2016.
2. Mendapat pengaruh latihan *Front Barrrier Hops* terhadap *power* otot tungkai *Club* putri Gapertavc Medan tahun 2016.

3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *Depth Jump* dengan *Front Barrier Hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai *Club* putri Gaperta Vc Medan tahun 2016.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap hasil *Smash Club* putri Gaperta Vc Medan tahun 2016.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Front Barrier Hops* terhadap hasil *Smash Club* putri Gaperta Vc Medan tahun 2016.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *Depth Jump* dengan *Front Barrier Hops* terhadap hasil *Smash club* putri Gaperta Vc tahun 2016.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, disamping itu hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi atlet yaitu untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *Smash* para pemainnya.
2. Bagi pelatih Gaperta Vc Medan yaitu sebagai masukan agar dapat meningkatkan prestasi .
3. Bagi *club* bola voli yaitu sebagai latihan tambahan agar tidak merasa bosan saat berlatih bola voli dan mendapatkan hasil yang baik dalam latihan bola voli.
4. Bagi mahasiswa olahraga khususnya pko yaitu sebagai tambahan ilmu dalam melatih bola voli.
5. Sebagai peneliti referensi bagi penulis lain yang ingin mengadakan penelitian menyelesaikan studi dan penambahan wawasan pengetahuan.