

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli dalam perkembangannya pada saat ini semakin dapat diterima dan digemari oleh masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup menarik. Permainan ini sekarang dikenal tidak hanya sebagai olahraga yang memerlukan banyak tenaga, tetapi juga sebagaimana untuk rekreasi. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seseorang hanya bisa bermain bola voli dengan baik dan benar apabila mampu melakukan teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan unsur-unsur dalam permainan dan peraturan bola voli itu sendiri. Kemudian unsur gerakan dasar akan berkembang menuju gerakan lanjut yang lebih kompleks. Kompleksitas gerakan yang dikembangkan menjadi semakin bervariasi selaras dengan pencapaian prestasi optimal yang hendak dicapai.

Bola Voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Permainan Bola Voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat dan saat ini Bola Voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua setelah sepakbola yang paling digemari di dunia.

Prestasi dibidang olahraga salah satunya dapat diperoleh dengan cara ikut berlatih di *club-club* olahraga. *Club* adalah suatu wadah bagi anak untuk

menyalurkan hobi yang mereka sukai yang tujuannya untuk prestasi olahraga agar regenerasi prestasi terus tercipta. Pembinaan olahraga akan lebih berhasil apabila dilakukan sejak usia muda secara berkelanjutan dan terkoordinasi dengan baik melalui arahan dan bimbingan dari pembina olahraga. *Club* bola voli putri TVRI Sumut merupakan salah satu dari beberapa *club* bola voli yang ada di kota Medan. *Club* bola voli stasiun TVRI Sumut beralamat di-jalan Putri Hijau Medan.

Club bola voli TVRI Sumut membina atlet-atlet putri dari usia pemula sampai usia senior. Dalam setiap latihan bola voli di *club* TVRI Sumut, pelatih selalu memberikan 4 aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut selalu diberikan pelatih dalam setiap latihan, namun itu semua belum maksimal dengan apa yang diinginkan pelatih. Salah satunya dari aspek fisik sangat kurang apabila dibandingkan atlet-atlet nasional pada umumnya. Aspek fisik yang sangat kurang salah satunya adalah hasil *power* otot tungkai, dimana saat melakukan observasi di club TVRI Sumut banyak atlet yang *smashing* dan *blocking* yang tidak bagus saat bermain maupun latihan. Dengan demikian peneliti menemukan permasalahan dan melakukan tes data awal yaitu menggunakan tes *vertical jump* (James C. Radcliffe, BS & Robert C. Farentinos). Dari hasil tes *vertical jump* ternyata banyak atlet yang *power* otot tungkainya yang kategori kurang. Akhirnya peneliti menemukan masalah yang riil dan terjawab kenapa atlet saat melakukan *smashing* dan *blocking* tidak bagus.

Kemampuan *power* otot tungkai sangat penting dalam permainan bola voli khususnya untuk pemain remaja, latihan ini harus ditingkatkan karena dalam masa ini pemain remaja mengalami perkembangan secara cepat dari fisiologis maupun fisik. Sebagai atlet bola voli harus memiliki *power* otot tungkai yang baik untuk menunjang aspek-aspek latihan yang lain dalam permainan bola voli. *Power* otot tungkai yang baik akan memudahkan pelatih untuk memberikan latihan teknik smash dan block dengan mudah, meskipun untuk menghasilkan *smash* dan *block* yang baik tidak hanya dilihat dari *Power* otot tungkai saja. Namun setidaknya membantu memudahkan pelatih untuk mengkombinasikan aspek-aspek latihan lainnya seperti, taktik dan juga mental.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil kemampuan *Smash* dan *blocking* dalam permainan Bola Voli, salah satunya adalah faktor kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai berfungsi, untuk melakukan lompatan setinggi-tingginya. Semakin tinggi lompatan seseorang maka akan mudah melakukan *Smash* dalam mengarahkan Bola ke lapangan lawan dan *blocking* saat membendung serangan *smash* dari lawan, sekaligus lebih mudah untuk mematikan Bola. Untuk mendapatkan kualitas *Smash* dan *blocking* yang baik banyak faktor yang mempengaruhi, salah satu adalah kemampuan atau kondisi fisik khususnya kekuatan *power* otot tungkai.

Latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai adalah latihan *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump*. Karena dalam latihan *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump* ini akan memperoleh kegunaan yang

sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan power otot tungkai. Selain bermanfaat banyak, latihan ini juga sangat sederhana dan bisa dilakukan dimana saja

Berdasarkan latar belakang ini saya tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump* terhadap hasil *power otot tungkai* atlet bola voli putri *club TVRI Sumut Tahun 2016*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi berupa masalah sebagai berikut: Bagaimana pengaruh latihan *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump* terhadap hasil *power otot tungkai* atlet bola voli putri *club TVRI Sumut Tahun 2016*?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda maka dalam penelitian ini perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai yaitu: pengaruh latihan *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump* terhadap hasil *power otot tungkai* atlet bola voli putri *club TVRI Sumut Tahun 2016*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut: apakah latihan *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump* dapat meningkatkan *power otot tungkai* atlet bola voli putri *club TVRI Sumut Tahun 2016*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump* terhadap hasil *power otot tungkai* atlet bola voli putri *club* TVRI Sumut Tahun 2016?

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pelatih, Pembina bola voli, atlet bola voli, dan masyarakat untuk:

1. Memberikan informasi tentang pengaruh latihan *knee tuck jump*, *squat jump*, dan *split jump* terhadap hasil *power otot tungkai* atlet bola voli *club* TVRI Sumut tahun 2016.
2. Menjadi masukan bagi pembina dan pelatih cabang olahraga lain bahwa peran *knee tuck jump*, *squat jump* dan *split jump* sangat dibutuhkan dalam peningkatan *power otot tungkai* dan prestasi dalam olahraga, sehingga dapat menjadi perhatian pembinaan olahraga selanjutnya.
3. Informasi bagi atlet dan pelatih olahraga pada umumnya dan bola voli, betapa pentingnya *knee tuck jump*, *squat jump* dan *split jump* untuk meningkatkan hasil *power otot tungkai* dan tercapainya prestasi puncak.
4. Sebagai bahan masukan bagi atlet umumnya, *club* bola voli TVRI Sumut khususnya untuk mengetahui peranan *knee tuck jump*, *squat jump* dan *split jump* untuk meningkatkan hasil *power otot tungkai* dan tercapainya prestasi puncak .

5. Sebagai bahan masukan bagi pembina / pelatih untuk mengembangkan pembinaan atlet, khususnya cabang olahraga bola voli.



THE
Character Building
UNIVERSITY