

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan olahraga saat ini sedang berkembang di masyarakat luas. Baik di desa, sekolah, kota atau klub. Hal ini karena permainan bola voli membutuhkan peralatan yang sederhana dan menyenangkan bagi yang memainkannya. Sebagaimana dikatakan M. Yunus (1992: 1), bola voli dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki dan perempuan. Permainan ini berkembang di masyarakat perkotaan dan pedesaan. Olahraga ini telah berkembang menjadi olahraga yang digemari, sehingga diharapkan dapat menjadi bibit bagi para atlet kedepannya khususnya bola voli.

Bolavoli merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing timnya hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga ini dinaungi FIVB (*Fédération Internationale de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional. Sedangkan di Indonesia, olahraga bola voli dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1982:12) “penguasaan teknik dasar permainan bolavoli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar

dalam permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental”. Teknik dasar bolavoli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bolavoli.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolavoli antara lain *service* (pukulan pertama) adapun *service* dikelompokkan menjadi dua yaitu *service* bawah dan *service* atas; *passing* (mengoper bola) *passing* sendiri dikelompokkan menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas; *smash* (pukulan serangan) ada beberapa jenis *smash* yaitu *smash open*; *smash quick*; *smash long*; *block* (membendung serangan). Selain harus menguasai teknik dasar tersebut seorang pemain bolavoli harus memiliki kemampuan melompat keatas (*vertical jump*) sangat baik karena akan bermanfaat dan mendukung pada saat atlet melakukan bendungan/*blocking* dan *smash*.

Manusia memiliki tujuan yang berbeda-beda ketika melakukan olahraga, hal ini dikarenakan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Ada empat dasar atau alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, yaitu: 1) Kegiatan olahraga untuk tujuan hiburan, yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. 2) Kegiatan olahraga yang dilakukan untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti kegiatan olahraga sekolah yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani. Olahraga di sekolah diselenggarakan, dengan tujuan untuk mencapai tujuan nasional. Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan diperkenalkan dengan tujuan pembelajaran khusus yang sangat jelas.

3) Aktivitas fisik untuk penyembuhan penyakit dan pemulihan penyakit. Jenis olahraga ini disebut olahraga rehabilitasi dan aktivitas fisik untuk pencapaian tertinggi. (M. Sajoto, 1995:1)

4) Banyak orang melakukan berbagai latihan untuk menjaga kesehatan mereka. Berbagai jenis olahraga dapat dilakukan seperti, jalan kaki, senam, jogging, lari, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya.

Daya ledak otot tungkai memegang peranan penting yang sangat mempengaruhi terciptanya kualita jump sehingga dapat melakukan jumping smash, servis jump dan blocking yang sempurna pada saat melakukan pertandingan kualita (Cahyadinata, 2011). Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, peneliti mencoba menggunakan metode penataran squat jump dan knee tuck jump. Latihan saat ini yang cukup populer untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah plyometrics. Latihan plyometric merupakan salah satu latihan favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai (Johansyah Lubis, 2005).

Peran latihan yang ditingkatkan dapat dinyatakan sebagai: peningkatan daya ledak sangat penting dan diperlukan untuk meraih prestasi olahraga tertentu. Peningkatan ini dapat dicapai dengan latihan penguatan. Pelatihan penguatan sangat tergantung pada kekuatan, kelebihan beban atau daya ledak. Resistensi yang ditekankan dalam latihan penguatan biasanya muncul dalam bentuk perubahan cepat atau gerakan berat atau anggota badan, seperti mengatasi gravitasi karena jatuh, melompat, melompat, dll (Donald A. Chu, 1992: 3).

Latihan lanjutan yang cocok untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah *squad jump* dan *knee tuck jump*. *Squad jump* ialah berdiri tegak, dengan kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk serendah-rendahnya, lalu berdiri tegak dengan atau tanpa beban. Latihan *knee tuck jump* adalah dengan menekuk lutut dan menurunkan tubuh ke posisi setengah jongkok. Dalam posisi itu, bergerak ke atas dengan penuh semangat, jaga dada dan kepala tetap lurus, luruskan kaki dan lihat ke depan. (M.Sajoto, 1995:58). Lompat lutut adalah latihan yang dilakukan di permukaan yang datar dan tergesa-gesa, seperti rumput, tikar, atau keset. Latihan ini dilakukan dalam lompatan cepat eksplosif.

Ketika peneliti melakukan studi pendahuluan di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Aek Natas peneliti melihat bahwa tlet dalam klub ini memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang. Hal ini terlihat ketika dilakukannya latihan. Para atlet tidak dapat melakukan lompatan dengan maksimal. Padahal ketika seorang atlet mampu melakukan lompatan dengan maksimal, maka atlet tersebut dapat memiliki prestasi yang maksimal pula. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian di Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Aek Natas mengenai peningkatan daya ledak otot tungkai, yang dipengaruhi oleh 2 faktor, yakni *squat jump* dan *knee tuck jump* yang sangat diperlukan bagi pemain bolavoli untuk gerakan melakukan *blocking* dan *smash*.

Dari hasil pengukuran sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal daya ledak otot tungkai. Tes awal yang dilakukan terhadap 12 orang sampel diperoleh selisih skor tertinggi 51, skor

terendah 36, skor rata-rata. Maka daya ledak otot tungkai Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Aek Natas masih rendah.

Dalam penelitian ini, Penelitian mengambil judul “PENGARUH LATIHAN SQUAD JUMP DAN KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA NEGERI 1 AEK NATAS”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat kita rumuskan adalah;

1.2.1 Untuk dapat bermain bola voli dengan benar, maka di butuhkan daya ledak otot tungkai yang kuat

1.2.2 untuk mendapatkan otot tungkai yang kuat dapat dicapai dengan metode latihan yang tepat dan benar

1.2.3. Daya ledak otot tungkai adalah salah satu kekuatan yang belum di latih secara terprogram pada ekstrakurikuler bola voli SMA NEGERI 1 AEK NATAS.

1.3 Batasan Masalah

Bertitik tolak dari permasalahan dan identifikasi masalah dalam penulisan ini dibatasi pada: Aspek latihan *squad jump* dan *knee tuck jump* sebagai variabel bebas dan peningkatan daya ledak otot sebagai variabel terikat dilingkungan siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 1 AEK NATAS.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas dapat kita rumuskan ialah;

1.4.1 Apakah latihan *squad jump* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada ekstrakurikuler bola voli SMA NEGERI 1 AEK NATAS?

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada ekstrakurikuler bola voli SMA NEGERI 1 AEK NATAS?

1.4.3 Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *squad jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada ekstrakurikuler bolavoli SMA NEGERI 1 AEK NATAS?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1.5.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *squad jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkaiekstrakurikuler bolavoli SMA NEGERI 1 AEK NATAS ?

1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkaiekstrakurikuler bolavoli SMA NEGERI 1 AEK NATAS ?