BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga pada saat ini banyak digemari oleh kalangan masyarakat luas, tidak hanya kalangan orang muda yang gemar dengan olahraga. Selain menyehatkan tubuh olahraga juga menjadi sarana meraih prestasi. Dengan berolahraga kita dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot dan kebugaran fisik. Salah satu olahraga yang banyak digemari oleh kalangan masyarakat luas yaitu bola voli.

Bola voli merupakan peremainan net beregu yang menyenangkan, menarik, dan tidak membutuhkan biaya yang besar dalam memainkannya. Permainan bola voli dimainkan dalam maupun luar lapangan. Sasaran dalam permainan bola voli adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lawan. Permainan bola voli banyak digemari para pelajar mulai dari tingkat dasar sampai tingkat atas.

Dalam permainan bola voli ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu tim untuk meraih kemenangan. Menurut Rosella dan Umi (2008:145) “faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu team dan kemampuan individu dalam menguasai teknik dan daya tahan fisik”. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan suatu tim adalah kemampuan individu, baik kemampuan fisik maupun teknik.

Mengamati pola gerak pada saat latihan atau pertandingan bola voli, komponen fisik yang predominan adalah: kekuatan otot tungkai dan otot lengan,

power otot tungkai dan otot lengan serta fleksibilitas. Diantara komponen fisik yang paling berperan untuk meningkatkan prestasi pemain bola voli adalah power otot tungkai. Untuk mencapai proses maksimal dalam permainan bola voli khususnya meningkatkan power otot tungkai dari setiap pemain bola voli maka diperlukan upaya dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik dengan berbagai cara latihan. Sehubungan dengan hal tersebut para pelatih di seluruh dunia menggunakan metode latihan *plyometric depth jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai (Foran, 2007).

Dalam melakukan aktivitas fisik akan membuat gerakan-gerakan nafas lebih panjang atau dengan kata lain ventilasinya akan lebih besar. Pada setiap orang yang melakukan latihan cukup lama, kebutuhan akan oksigen untuk mempertahankan metabolisme akan meningkat juga, demikian pula kebutuhan terhadap udara. Saat beraktivitas organ penting pernafasan yaitu paru perlu mendapatkan oksigen yang segar untuk memenuhui metabolisme dalam tubuh. Melalui fungsi ini oksigen akan dibawa paru-paru ke seluruh jaringan sel darah dalam tubuh dan membawa kembali karbondioksida dari seluruh sel ke paru-paru untuk dikeluarkan dari tubuh, dan yang penting dalam proses ini adalah senyawa yang membawa oksigen yaitu hemoglobin yang berada dalam sel darah merah (Ganong, 2008).

Kadar hemoglobin sangat mempengaruhi proses latihan fisik seorang atlet. Hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan seseorang terhadap kadar hemoglobin dalam suatu penelitian bahwa saat seseorang melakukan aktivitas fisik, seperti bermain bola voli, maka terjadinya peningkatan aktivitas metabolik yang tinggi, asam yang diproduksi (ion hidrogen, asam laktat) pun semakin

banyak sehingga mengakibatkan terjadinya penurunan pH. pH yang rendah akan mengurangi daya tarik antara oksigen dan hemoglobin. Hal ini akan menyebabkan hemoglobin melepaskan lebih banyak oksigen sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke otot (Kosasih et al., 2014).

Pada permainan bola voli power yang bagus akan membuat lawan sulit dalam melakukan bendungan atau *defense.* Suharno (1993:19) dikutip dari Agung Widodo (2013:22), berpendapat bahwa *power* dalam bola voli berguna untuk meloncat saat *smash* dan *block,* memukul dan lecutan tangan saat *smash* dan *service*. Pengembangan unsur *power* otot tungkai sangat diperlukan. Dari banyaknya macam latihan untuk meningkatkan power otot tungkai, salah satu bentuk latihan yang sesuai adalah *depth jump* karena latihan ini dilakukan dengan tanpa adanya gerakan awalan, hanya meloncat ke atas mengandalkan kekuatan otot tungkai. Bentuk gerakan *depth jump* dilakukan dengan cara melompat dari atas bangku ke permukaan yang lunak kemudian disusul dengan melompat setinggi-tingginya (Yanti et al,2021).

SMA Negeri 1 Barusjahe adalah salah satu di antara banyak sekolah yang mengadakan ekstrakulikuler. Kegiatan ekstrakulikuler merupakan suatu tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi peserta didik baik itu bidang seni, sains, dan juga olahraga. Ada beberapa ekstrakulikuler yang ada di SMA Negeri 1 Barusjahe yaitu, gulat, pencak silat, seni tari, dan bola voli.

Ketika pengamatan di lapangan peneliti melihat permasalahan dimana peserta ekstrakulikuler bola voli di SMA Negeri 1 Barusjahe memiliki loncatan yang kurang. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di lapangan SMA

Negeri 1 Barusjahe dari 26 siswa siswi yang berumur 16-19 tahun telah diambil data pengukuran *power* otot tungkai dengan tes *vertical jump* dan hasil yang di dapat menunjukkan bahwa *power* otot tungkai pada siswa siswi SMA Negeri 1 Barusjahe masih dalam kategori kurang dengan nilai rata-rata 38,19. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa para siswa siswi di SMA Negeri 1 Barusjahe belum memiliki *power* otot tungkai sehingga terjadinya hal tersebut.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan mengenai pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kadar hemoglobin pada siswa ekstrakulikuler bola voli di SMA Negeri 1 Barusjahe.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka, masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut :

1) Adanya faktor-faktor yang meningkatkan prestasi dalam permainan bola voli.
2) Kemampuan fisik siswa dalam melakukan lompatan masih kurang.
3) Adanya faktor-faktor yang mempengaruhi power otot tungkai.
4) Adanya pengaruh latihan fisik terhadap kadar hemoglobin.
5) Adanya pengaruh latihan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan penurunan kadar hemoglobin.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan peneltian, maka permasalahan yang ada

perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dengan kadar hemoglobin siswa eksktrakulikuler bola voli SMA Negeri 1 Barusjahe.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalhan sebagai berikut : Adakah pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kadar hemoglobin siswa ekstrakulikuler bola voli di SMA Negeri 1 Barusjahe?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kadar hemoglobin siswa ekstrakulikuler bola voli di SMA Negeri 1 Barusjahe.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1) Sebagai masukan untuk pelatih ektrakulikuler SMA Negeri 1 Barusjahe mengenai sistem pelatihan untuk mengoptimalkan *power* otot tungkai siswa.
2) Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga, khusnya olahraga bola voli, agar dalam pengajaran dan pembinaan dapat mencapai hasil yang diharapkan.
3) Dapat menjadi kritik dan saran dalam penyusunan karya tulis lainnya bagi mahasiswa di cabang olahraga serupa.