

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini telah banyak penelitian yang dilakukan dibidang olahraga, dalam upaya mengembangkan prestasi setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga. Disiplin ilmu tersebut adalah : Ilmu Biomekanika, Sport Medicene, Fisiologi, Anatomi, Massage, Kinesiologi, Ilmu Coaching khusus, Psikologi Olahraga, Filsafat Olahraga serta banyak lagi ilmu yang lainnya.

Permainan bola voli dalam perkembangannya makin banyak diterima dan digemari masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup menarik. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya, seseorang hanya dapat bermain bola voli dengan peraturan permainan. Permainan bola voli mengacu kepada tingkat penguasaan teknik dasar permainan bola voli, semestinya sudah sejak dini mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainan.

Untuk meningkatkan prestasi dalam bola voli harus memiliki kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologi. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi yang baik dan maksimal. Beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dimiliki pemain seperti : kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelenturan keseimbangan, daya tahan, daya ledak atau *power*, ketepatan, kordinasi, dan reaksi.

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting bagi siswa yang cabang olahraga dominan menggunakan otot tungkai pada pelaksanaannya. Otot

tungkai pada dasarnya berperan dalam melakukan loncatan, seperti pada cabang olahraga bola voli, sepak bola, sepak takraw, bola basket, bulu tangkis, lompat jauh, lompat tinggi lain-lain sebagainya. Cabang olahraga bola voli sangat membutuhkan power otot tungkai yang baik. Untuk dapat memiliki *power* otot tungkai yang baik, maka tidak terlepas dari faktor kondisi fisik seorang pemain.

Pada saat melakukan spike diperlukan dukungan dari unsur kondisi fisik lainnya seperti *power* otot tungkai, *power* otot lengan, kelentukan, ketepatan, reaksi, daya tahan otot tungkai serta kordinasi otot-otot tubuh. Tanpa memperhatikan faktor pendukung tersebut, maka *spike* tidak dapat dilakukan dengan maksimal. Sebab dalam melakukan *spike* dibutuhkan unsur-unsur diatas guna memperoleh hasil yang maksimal saat melakukan spike, supaya gerakan spike lebih efisien dan efektif.

Dari beberapa faktor kondisi fisik yang mempengaruhi *spike* bola voli, diantaranya adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai sangat menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan blok dan serangan dalam bermain bola voli, dimana dengan memiliki *power* otot tungkai yang baik, atlet tersebut akan memiliki lompatan yang tinggi sehingga akan memudahkan untuk melakukan *spike* dan blok guna mencari poin.

SMA Dharmawangsa satu-satunya sekolah yang tiap tahunnya mengadakan kejuaraan bola voli antar SMA/ sederajat. Dimana pada tahun 2014 nanti akan menjadi kejuaraan ke 20. Latihan bola voli siswa SMA Dharmawangsa telah diprogramkan yakni 3 (kali) seminggu. Dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas individu dan team. Berdasarkan hasil pengamatan saat latihan, peneliti melihat adanya kekurangan pada saat mereka latihan game dalam permainan bola voli, masih mudahnya lawan menerima dan mengembalikan *spike*,

spike mudah di bendung (blok) lawan, dan masih ada beberapa spike tidak melewati net. Penulis juga mewawancarai pelatih, mengapa mereka saat melakukan spike dan blok banyak melakukan kesalahan. Pelatih menjelaskan bahwa masih lemahnya *power* otot tungkai siswa.

Untuk memiliki *power* otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan, salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah latihan *plyometrics*. Latihan *plyometrics* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot. Salah satu bentuk latihan *plyometrics* yang dapat diterapkan untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Knee Tuck Jump*. Dengan menerapkan kedua bentuk latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli.

Harapan penulis, selain untuk memberikan masukan kepada pelatih tentang pentingnya kondisi fisik, penulis juga ingin mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap *power* otot tungkai atlet tersebut.

Dengan demikian penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* Dengan Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Bola Voli SiswaSiswa SMA Dharmawangsa Kota Medan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *Power* Otot Tungkai dalam permainan bola voli? Apakah faktor latihan *Double Leg Speed Hop* mempunyai

pengaruh terhadap *Power* Otot Tungkai dalam permainan bola voli? Apakah latihan *Knee Tuck Jump* mempunyai pengaruh terhadap *Power* Otot Tungkai dalam permainan bola voli? Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap *Power* Otot Tungkai dalam permainan bola voli? Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap *Power* otot tungkai?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang terlampaui luas, maka penelitian ini perlu dibuat batasan masalah yang menjadi sasaran penelitian dan mempertegas sasaran yang akan dicapai. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah : “ Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap *power* otot tungkai bola voli siswa SMA Dharmawangsa Medan tahun 2014”.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai dalam permainan bola voli pada siswa Putra SMA Dharmawangsa Medan?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai dalam permainan bola voli pada siswa SMA Dharmawangsa Medan?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai dalam permainan bola voli pada siswa SMA Dharmawangsa Medan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap *Power* otot tungkai bola voli siswa SMA Dharmawangsa Medan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap *Power* otot tungkai bola voli pada siswa SMA Dharmawangsa Medan.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Double Leg Speed Hop* dengan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap *Power* otot tungkai bola voli siswa SMA Dharmawangsa Medan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi para pembina dan pelatih bola voli dapat menjadi panduan, rancangan penyusunan program latihan, dan sebagai bahan masukan yang berarti bagi siswa, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga bola voli khususnya dalam meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli.
2. Mengungkapkan satu dari sekian banyak permasalahan yang ada dalam olahraga, khususnya dalam olahraga permainan bola voli.
3. Bagi penulis untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.