

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Cabang olahraga bola voli di Indonesia cukup dikenal oleh masyarakat, dari kalangan bawah, menengah sampai atas. Permainan bola voli saat ini bukan saja sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi. Bola voli untuk prestasi merupakan olahraga yang mengembangkan bakat atlet untuk dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional.

Olahraga bola voli saat ini sudah dikelola secara profesional, hal ini terlihat dengan munculnya kompetisi bola voli di Indonesia, seperti *Livoli* dan *Proliga*. Kejuaraan antar klub bola voli Indonesia ini rutin setiap tahun. Pada era sekarang setiap peserta *Proliga* sudah mendatangkan pemain asing yang secara postur tubuh memang lebih baik dari pada atlet lokal. Kualitas fisik yang baik sangat menunjang untuk melakukan berbagai teknik yang ada dalam permainan bola voli. Kedatangan pemain asing merupakan saingan dan tantangan bagi pemain lokal untuk berlatih lebih baik agar tetap bisa bersaing.

Menurut Sajoto (2005 : 15) faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental, (4) Kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, ke empat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Dari ke empat aspek di atas yang merupakan salah satunya adalah kondisi fisik, seperti dalam Depdikbud (2015 : 10), bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Komponen kondisi fisik, adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi. Olahragawan adalah Pengeolahragaan yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi (Undang-undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 No 7)

Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, di antaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, pasing atas, pasing bawah, smash, umpan, dan blok. Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa teknik yang membutuhkan lompatan untuk melakukan teknik tersebut, misalkan seperti teknik servis *jump*, smash, blok, bahkan memberi umpan. Dalam perkembangan bola voli saat ini *power* otot tungkai atlet sangat penting karena banyak teknik pada permainan bola voli yang memakai lompatan.

Bagi para pelatih di Indonesia sangat penting untuk mendesain suatu latihan fisik yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai mengingat postur tubuh atlet bola voli Indonesia lebih kecil dan pendek dibandingkan atlet bola voli negara-negara lain di dunia. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang metode melatih fisik juga akan mengakibatkan atlet jenuh dan malas berlatih karena materi yang dilatihkan akan cenderung monoton untuk itu mendesain latihan yang tepat untuk meningkatkan *power* otot tungkai sangat perlu dilakukan penelitian agar latihan

yang dilakukan dapat bermanfaat dan tidak merusak tubuh atlet, karena latihan yang salah dapat membuat atlet cedera dan tidak mendapat hasil yang seharusnya dicapai. Untuk menciptakan sebuah metode latihan meningkatkan *power* otot tungkai yang sesuai tentunya seorang pelatih harus memperhatikan dari berbagai aspek, dari pemilihan model atau jenis latihan, penentuan *volume*, intensitas, durasi, *recovery*, set dan repetisi harus tepat dan sesuai dengan komponen latihan. Tentunya agar latihan tidak membosankan seorang pelatih juga harus memiliki berbagai macam model latihan tentang meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli.

Di ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Penukal metode melatih fisik tentang meningkatkan *power* otot tungkai atlet bola voli masih kurang variasi, pelatih hanya memberikan latihan fisik *jogging* dan *sprint*, lebih banyak memberikan latihan yang bersifat teknik dan langsung ke *game*. Sehingga tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler masih kurang.

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan *power* otot tungkai. Pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang *skipping* dan naik turun bangku dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil *power* otot tungkai yang maksimal, kedua jenis latihan ini merupakan latihan *power* otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam kedua latihan ini adalah *power* otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil *power* otot tungkai. Diharapkan dengan memiliki lompatan yang tinggi dan

didukung teknik yang baik maka seorang pemain bola voli dapat melakukan smash maupun blok dengan baik.

Dari permasalahan di atas penulis ingin meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Skiping* dan Latihan Naik Turun Bangku terhadap *Power* Otot Tungkai Eskrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 3 Penukal” dengan harapan dapat memberikan pengetahuan baru pada pelatih dan atlet terhadap metode meningkatkan power otot tungkai.

### **B. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembahasan masalah seperti di atas, masalah dalam proposal ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *skiping* terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 3 Penukal ?
2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 3 Penukal ?
3. Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 3 Penukal ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skiping* terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 3 Penukal.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 3 Penukal.
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet bola voli SMA Negeri 3 Penukal.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bola voli maupun seprofesi dalam membahas peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli.
  - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.
2. Secara Praktis
  - a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skiping* dan naik turun bangku terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli.
  - b. Memberikan referensi pada pelatih tentang metode melatih fisik.
  - c. Sebagai bahan pertimbangan variasi pelatih dalam membuat metode latihan fisik.
  - d. Sebagai variasi menu latihan fisik bagi peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Penukal.