

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman modern kini di Indonesia telah terjadi banyak perubahan-perubahan aktivitas manusia yang dapat menimbulkan efek positif dan efek negatif terhadap pertumbuhan *fisiologis* manusia itu sendiri. Salah satu penyebab terjadinya perubahan aktivitas manusia tersebut yaitu kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). IPTEK sangat mempengaruhi sebagian besar aktivitas manusia. Manusia zaman sekarang memiliki ketergantungan terhadap kemajuan teknologi. Dengan semakin pesatnya kemajuan teknologi di Indonesia membuat manusia semakin mudah dalam melakukan segala hal, ingin pergi kemana saja bisa langsung sampai ke tempat tujuan dengan mudah menggunakan kendaraan bermotor, anak usia 7 tahun saat ini lebih tertarik untuk bermain yang berhubungan dengan teknologi seperti *Playstation*, *video game*, dan *game online* yang saat ini sedang menjamur di kalangan anak usia tersebut. Sedangkan sebelum terjadinya era kemajuan teknologi seperti ini, setiap manusia zaman dahulu selalu menggunakan fisiknya untuk lebih bergerak melakukan segala macam aktivitasnya, zaman 90'an anak usia 7 tahun sangat senang bermain permainan tradisional yang banyak membutuhkan gerak tubuh manusia, seperti bermain benteng, petak umpat, gerobak sodor. Contoh di atas

menunjukkan seberapa besar perubahan aktivitas gerak manusia zaman sekarang dengan zaman dahulu yang masing-masing mempunyai keuntungan dan kelebihan, manusia zaman dahulu terlihat sulit untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan tetapi lebih kuat karena selalu melakukan aktivitas gerak yang lebih, sedangkan manusia zaman sekarang lebih mudah untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan, tetapi lebih sering terkena penyakit karena jarang melakukan aktivitas gerak.

Pada hakikatnya setiap aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari peran penting organ tubuh manusia, salah satunya otot yang memiliki peranan penting untuk memelihara sikap dan posisi tubuh, contohnya otot dinding perut sebagai penahan rongga perut, otot pembuluh darah untuk penahan tekanan darah, dan yang lebih penting ialah sebagai alat gerak aktif dimana otot membantu tulang untuk bergerak sesuai kebutuhan. Manusia zaman dahulu memiliki otot yang kuat dikarenakan sering digunakan untuk beraktivitas, berbeda dengan manusia modern yang menyia-nyiakannya hanya untuk memuaskan dirinya akan kemajuan pesat teknologi saat ini.

Olahraga adalah bagian internal dari peradaban manusia yang keberadaannya berguna bagi kehidupan. Dengan berolahraga seseorang akan dapat menjaga kesehatan dan memperoleh kesenangan pribadi. Selain itu, olahraga juga dapat dikerahkan kejenjang yang lebih tinggi yaitu peningkatan prestasi, salah satunya pada cabang bola voli.

Olahraga memiliki banyak manfaat diantaranya untuk mendapatkan prestasi, dapat mengurangi stress, menjaga berat badan, meningkatkan energi, membuat tidur nyenyak, meningkatkan gairah seksual dan mengurangi risiko berbagai penyakit<sup>1</sup>. Dengan olahraga membuat otot-otot didalam tubuh menjadi berkontraksi, semakin otot-otot didalam tubuh dilatih dengan berolahraga membuat tingkat daya tahan dan kekuatan otot semakin baik. Berdasarkan pengamatan sekilas, kekuatan otot yang sangat dominan dalam melakukan aktivitas sehari-hari adalah kekuatan otot tungkai, dimana setiap manusia memulai aktivitasnya pasti diawali dengan Bergeraknya ekstremitas bagian bawah yaitu tungkai. Peranan yang sangat penting inilah yang membuat seseorang harus sadar pentingnya menjaga kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai dapat ditingkatkan dengan cara melakukan olahraga dengan berulang-ulang atau bisa dikatakan sebagai latihan, karena dengan seringnya otot tungkai dilatih dengan latihan lompat membuat volume otot tungkai meningkat dan dengan meningkatnya volume otot maka kekuatan otot pun akan meningkat.

Untuk melatih kekuatan otot tungkai lebih baik dimulai dari usia dini dengan melakukan gerak yang lebih terfokuskan terhadap otot tungkai seperti latihan lompat, tetapi berdasarkan pengamatan sekilas didapat bahwa kurang pahamnya manusia akan pentingnya meningkatkan kekuatan otot

---

<sup>1</sup><http://health.okezone.com/read/2012/12/10/486/729797/sejuta-manfaat-olahraga-bagi-tubuh>  
. rabu 21 februari 2014.

tungkai lebih sering manusia melakukan latihan setelah merasakan gejala lemahnya otot tungkai tersebut. Berdasarkan keadaan yang nyata di club bola voli Vocus, kebanyakan para pemainnya masih lemah bagian tungkainya. Karena letak klub yang berada di pusat kota dengan fasilitas *indoor* yang belum maksimal membuat proses latihan harus berjalan dengan ekstra padat, selain itu, proses tambahan dari pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pun terasa kurang cukup untuk meningkatkan kondisi fisik dan terutama kekuatan otot tungkai dikarenakan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang terlalu singkat, banyak waktu yang terbuang untuk menunggu siswa berganti pakaian dan sebagainya sehingga waktu yang digunakan untuk pembelajaran kurang maksimal. Oleh sebab itu sekolah mengadakan program ekstrakurikuler sebagai sarana bagi siswa yang berminat untuk lebih mengembangkan keterampilannya dalam olahraga dan juga meningkatkan kondisi fisik salah satunya meningkatkan kekuatan otot tungkai. siswa untuk mengembangkan dan menggali potensi agar dapat berprestasi dengan dibantu menambah latihan di klub.

Pada cabang olahraga bola voli sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena olahraga bola voli salah satu olahraga yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, maka dari itu pada cabang olahraga bola voli dibutuhkan latihan yang baik guna meningkatkan prestasi. Pada cabang olahraga bola voli loncatan dan lompatan menjadi sangat penting perannya, loncatan dan lompatan yang tinggi sangat berguna dalam bola voli, seperti

disaat bertahan (*block*) dan juga menyerang (*smash*). Tim yang memiliki loncatan yang baik akan lebih unggul dari lawan-lawannya. Untuk mendapatkan loncatan dan lompatan yang baik maka atlet harus memiliki *power* otot tungkai yang baik karena salah satu penunjang tingginya loncatan dan lompatan seseorang adalah *power* otot tungkai.

Terdapat berbagai jenis latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, salah satunya latihan *plyometric*. latihan *plyometric* menjadi salah satu metode latihan yang sangat populer untuk meningkatkan *power* otot tungkai guna menghasilkan loncatan dan lompatan yang maksimal. Latihan *plyometric* ini memiliki berbagai bentuk model latihan. Dari model latihan dengan menggunakan alat dan juga tanpa alat, dari hanya gerakan ditempat sampai gerakan kedepan, kesamping dan kebelakang. Dengan program latihan yang tepat, latihan *plyometric* dapat meningkatkan *power* otot tungkai untuk menunjang *performance* atlet. Maka dari itu penulis tertarik untuk memberikan dua jenis latihan yang berbeda yaitu latihan *hurdle hops* dan latihan *squat jump*. Diharapkan setelah diberikan kedua jenis latihan tersebut dapat diketahui efektifitas dari kedua latihan tersebut dalam meningkatkan tinggi loncatan atlet klub bola voli Vocus Kota Bekasi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat dikemukakan beberapa masalah penelitian diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Bentuk latihan manakah yang lebih baik untuk meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli Vocus Kota Bekasi?
2. Apakah panjang tungkai dapat menghambat peningkatan kekuatan otot tungkai?
3. Bagaimanakan kondisi fisik atlet klub bola voli Vocus?
4. Apakah jenis latihan *Hurdle Hops* efektif meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli Vocus Kota Bekasi?
5. Apakah jenis latihan *Jump Squat* efektif meningkatkan tinggi lompatan spada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi?
6. Bentuk latihan manakah yang lebih baik kontribusinya antara latihan *hurdle hops* dan latihan *squat jump* yang lebih baik dalam meningkatkan tinggi lompatan atlet klub bola voli Vocus Kota Bekasi.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penjabaran serta pembahasan yang dilakukan tidak meluas maka penulis memberikan batasan masalah, yaitu : “ Efektifitas metode latihan *Hurdle Hops* dan metode latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan atlet klub bola voli Vocus Kota Bekasi”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang diajukan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *Hurdle Hops* efektif dalam meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli Vocus Kota Bekasi?
2. Apakah metode latihan *Jump Squat* efektif dalam meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli Vocus Kota Bekasi?
3. Manakah diantara metode latihan *Hurdle Hops* dan metode latihan *Jump Squat* yang lebih efektif dalam meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli Vocus Kota Bekasi?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Dapat menjawab pertanyaan pada perumusan masalah.
2. Dapat memberi sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi pembinaan atlet bola voli.
3. Sebagai informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam cabang olahraga bola voli.
4. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar hasil dari penelitian ini terhadap perkembangan prestasi klub bola voli Vocus Kota Bekasi.
5. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian-penelitian selanjutnya.