

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi masyarakat, sehingga dapat dilihat di mana–mana orang melakukan aktivitas olahraga. Masyarakat sudah tahu bahwa olahraga bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Di dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik untuk menghasilkan prestasi maupun sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia baik oleh pria maupun wanita, hal ini terbukti bahwa di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, maupun perguruan tinggi serta di lingkungan masyarakat pasti terdapat lapangan bola voli.

Ternyata bahwa bola voli pada masa sekarang ini bukan lagi hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi, apa lagi bola voli sekarang sudah dikelola secara *profesional*. Untuk menghasilkan prestasi yang maksimal ada beberapa aspek yang seharusnya terpenuhi seperti: pembinaan sejak usia dini, sistem latihan yang bertahap, kompetisi yang terjadwal, pelatih yang handal, organisasi yang profesional dan pembinaan prestasi yang menjamin.

Peningkatan prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan olahraga harus dilakukan tahap demi tahap dan dimulai sejak usia dini dan berlanjut ke level-level berikutnya agar program pembinaan berjalan sesuai rencana dan menghasilkan prestasi yang maksimal.

Salah satu jenjang pembinaan dalam olahraga adalah pembinaan tingkat klub. Klub-klub memegang peranan penting dalam upaya pembinaan cabang olahraga, oleh karena itu klub harus mempunyai program yang jelas agar tepat sasaran dalam melakukan pembinaan olahraga. Namun hingga masa kini pola pembinaan klub belumlah terprogram dengan baik, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, sarana dan prasarana, kualitas pelatih, ketidaktetapan jadwal pertandingan bola voli dan beberapa faktor lain yang turut mempengaruhi. Program latihan yang belum jelas berdampak pada kondisi atlet, baik kondisi fisiologis maupun kondisi psikologis seorang atlet.

Dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar/pondasi, ada empat hal yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Komponen-komponen latihan fisik mendasar sangatlah penting untuk menghasilkan *performance* yang baik dan menghasilkan prestasi yang maksimal. *Performance* seorang

atlet didominasi tiga komponen utama, yaitu kekuatan (*strength/force*), kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*), ketiga faktor ini dikenal dengan *Biomotor Ability*.¹

Dalam mengembangkan kondisi fisik, harus disertai dengan perencanaan program latihan yang tertata atau sistematis, apabila melatih kondisi fisik berdasarkan intuisif saja, akibatnya akan banyak atlet yang mengalami cedera, kelelahan yang berlebihan ataupun *over training*. Latihan fisik yang tidak terprogram dengan baik dapat memberikan beban latihan yang tidak terkendali, dan ada tiga kemungkinan, yaitu beban terlalu berat dan melampaui kemampuan atlet, beban kurang atau ringan sehingga batas ambang rangsang atlet tidak tercapai, terukur sesuai dengan kemampuan sehingga adaptasi latihan fisik dapat optimal.

Dalam olahraga bola voli kekuatan dan kecepatan yang disebut *power* sangatlah dibutuhkan, terutama *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai berperan dalam menunjang lompatan, dimana lompatan dalam bola voli sangat dibutuhkan untuk melakukan serangan dan juga bertahan. Tim yang dapat melakukan serangan dan bertahan dengan baik akan menjadi tim yang lebih unggul dari tim-tim yang lain. Untuk melatih *power* otot tungkai ini terdapat berbagai macam bentuk latihannya. *Plyometric* adalah salah satu latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai.

¹ Tudor Bompa dan G.gregory Haff, *Periodization Theoty and Methodology of Training*, 2009 h. 228

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.

Dikota Bekasi terdapat klub bola voli M2 Kota Bekasi yang telah berdiri sejak tahun 2006. Klub bola voli M2 Kota Bekasi telah memberikan kontribusi terhadap perbolavolan di Jawa Barat maupun Nasional. Klub ini termasuk klub pembinaan karena anggotanya mulai dari usia 6 tahun sampai 23 tahun. Program latihan di klub ini terkadang masih belum berjalan dengan baik dikarenakan atlet yang kurang disiplin dan juga kalender pertandingan yang belum terjadwal dengan pasti. Melihat dari pertandingan yang selama ini telah diikuti, secara kasat mata tim ini memiliki loncatan yang kurang maksimal dibandingkan dengan tim lawan, dengan tinggi badan rata-rata anggota tim ini yang lebih dibawah dari tim lain, loncatan menjadi sangat penting perannya dalam sebuah permainan bola voli, dengan loncatan yang maksimal tim dapat melakukan serangan dan pertahanan dengan maksimal juga. Hal ini yang mendorong penulis untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi dengan memberikan jenis latihan *plyometric* yang berbeda, yaitu dengan latihan *plyometric knee tuck jump* dan latihan *plyometric double leg hops kepada* mereka. Diharapkan setelah diberikan dua metode latihan ini, dapat diketahui efektifitas metode manakah

yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah perkembangan pembinaan bola voli di Indonesia?
2. Bagaimanakah kondisi fisik atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi?
3. Komponen fisik apa sajakah yang diperlukan oleh seorang atlet bola voli?
4. Mengapa *power* dibutuhkan oleh atlet bola voli?
5. Bagaimanakah bentuk latihan yang paling baik untuk meningkatkan *power* otot tungkai?
6. Bagaimanakah pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi?
7. Apakah metode latihan *Knee Tuck Jump* dapat meningkatkan secara berarti *power* otot tungkai atlet putri klub bola voli M2 Kota Bekasi?
8. Apakah metode latihan *Double Leg Hops* dapat meningkatkan secara berarti *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi?
9. Bentuk latihan manakah yang lebih baik kontribusinya antara latihan *plyometric* dengan metode latihan *Knee Tuck Jump* dengan metode latihan *Double Leg Hops* yang lebih baik dalam meningkatkan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak meluas dan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu “Efektifitas metode latihan *plyometric Knee Tuck Jump* dengan metode latihan *plyometric Double Leg Hops* Terhadap Peningkatan *Power* Otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 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 *plyometric Knee Tuck Jump* efektif meningkatkan kemampuan *Power* otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi?
2. Apakah metode latihan *plyometric Double Leg Hops* efektif meningkatkan kemampuan *Power* otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi?
3. Apakah metode latihan *plyometric Knee Tuck Jump* lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *plyometric Double Leg Hops* dalam meningkatkan kemampuan *Power* otot tungkai atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Dapat menjawab pertanyaan pada perumusan masalah.
2. Dapat menjadi dasar penyusunan program latihan.
3. Dapat memberi sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi pembinaan atlet bola voli.
4. Sebagai informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam cabang olahraga bola voli.
5. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar hasil dari penelitian ini terhadap perkembangan prestasi atlet putra klub bola voli M2 Kota Bekasi.
6. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian-penelitian selanjutnya.