

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga Bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang banyak diminati masyarakat Indonesia maupun dunia. Di setiap Negara maupun wilayah mulai berlomba mengembangkan olahraga bola voli yang tentunya berujung pada pembinaan atlet usia muda, dengan adanya hal tersebut diharapkan wilayah tersebut dapat menciptakan atlet untuk mewakili daerahnya ke pertandingan nasional. Sehingga prestasi bola voli dapat meningkat ditingkat internasional dan dapat bersaing dengan Negara-negara yang memiliki prestasi tingkat dunia. Agar hal tersebut dapat terlaksana diperlukan pembinaan jangka panjang, karena peningkatan prestasi di cabang olahraga dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan.

Pembinaan yang dilakukan di Tangerang khususnya pada tingkat klub terkadang program yang dijalankan masih belum maksimal. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketidakteraturan kalender *event* yang dijadwalkan, kualitas pelatih, sarana prasarana, kurangnya pengetahuan *sport saint*, dan masih banyak faktor lainnya. Program latihan yang tidak jelas ini juga berdampak pada terhambatnya peningkatan kemampuan atlet.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan atlet di mulai dari kondisi fisiologi atlet, dimana komponen latihan yang diberikan harus bertahap meliputi latihan fisik, latihan teknik dan latihan taktik. Latihan-latihan ini disusun dan diatur dalam program latihan. Orientasi latihan lebih pengarah pada pencapaian prestasi, oleh karena itu banyak hal harus diperhatikan lagi dalam membentuk atlet bola voli berprestasi. Aspek fisik mempunyai sejumlah komponen biomotorik yang perlu dilatih yaitu:

- a. Kelentukan (*flexibility*)
- b. Kekuatan (*strenght*)
- c. Kecepatan (*speed*)
- d. Daya tahan (*endurance*)
- e. Kelincahan (*agility*)
- f. Keseimbangan (*balance*)
- g. Kecepatan reaksi (*speed reaction*)
- h. Koordinasi (*coordination*)
- i. Daya ledak (*explosive power*)
- j. Ketepatan (*accuracy*)¹

Kesepuluh Komponen tersebut sangat diperlukan dalam program latihan. Dari semua komponen *biomotorik* ini, para pelatih sering mengesampingkan latihan kekuatan, dari klub-klub bola voli yang peneliti

¹ Sudradjat Prawirasaputra, Dasar – dasar Kepelatihan (Debdikbud 2000), h. 64

temui di Kota Tangerang para pelatihnya belum ada yang memberikan latihan yang maksimal untuk meningkatkan daya ledak otot pada atletnya.

Pada cabang olahraga bola voli daya ledak otot sangat menunjang, terutama pada kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan seperti *spaike, blocking dan jump service*. Untuk melakukan teknik tersebut diperlukan kekuatan lompatan yang tinggi, fungsinya untuk memukul dan meraih bola pada titik tertinggi. Salah satu *skill* yang di tuntut olah seorang pelatih adalah *blocking, block* merupakan teknik yang memerlukan lompatan yang tinggi untuk melakukannya, berbeda dengan servis dan spaike karena menggunakan awalan sebelum melakukan lompatan sedangkan *block* dilakukan ditempat (*vertical jump*). Menurut **Hendry Auzard** definisi *block* adalah

Bendungan (*blocking*) adalah merintanggi atau menghalagi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan jaring dengan cara mengangkat lengan setinggi–tingginya di atas jaring.²

Teknik *block* dalam permainan bola voli menjadi bagian penting karena dengan melakukan *blocking* dapat menghasilkan poin untuk team apabila *block* yang dilakukannya baik, atau menghasilkan poin untuk lawan apabila *block* yang dilakukan kurang baik. Untuk melakukan *blocking*

² ibid., h. 68

komponen *biomotorik* yang digunakan adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot dapat diartikan

Daya ledak otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif.³

Untuk menghasilkan daya ledak otot yang maksimal seorang pelatih harus memberikan program latihan yang dapat meningkatkan daya ledak atletnya. Ada beberapa cara untuk melatih daya ledak diantaranya *Weight Training*, *Circuit Training* dan *plyometrik*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetengahkan cara/metode latihan dengan *Weight Training* (latihan beban). Latihan beban yang dapat meningkatkan otot-otot bagian *Legs* (kaki) adalah latihan beban *Squat*, *Leg Ektensions*, *Lying Leg Curls*, *Leg Press*, *Good Morning*, *Standing Calf Raise* dan banyak lainnya, peneliti memilih latihan *Squat* dan *Leg Press* untuk digunakan dalam penelitian ini dalam upaya peningkatan daya ledak otot.

Untuk penelitian ini peneliti menggunakan atlet putera klub Zhebot-q, hal ini dikarenakan atlet klub Zhebot-q beranggotakan atlet-atlet muda yang potensial dengan usia antara 15 tahun sampai 18 tahun, dimana kondisi daya ledak otot mereka masih belum dilatih secara maksimal oleh pelatih mereka, kondisi ini didukung oleh singkatnya program latihan yang dibuat oleh pelatih

³ Arie S Sutopo, Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Kerja (Ergofisiologi), Edisi II (Jakarta Utara: UNJ FIK, 2006), h. 12

untuk menghadapi jadwal *event* yang satu sama lainnya terlalu dekat. Hal ini mendorong peneliti untuk meningkatkan daya ledak otot para atlet bola voli putra Zhebot-q dengan memberikan jenis latihan beban yang berbeda yaitu latihan beban *squat* dan latihan beban *leg pres* pada mereka, sehingga dapat mengetahui sejauh mana efektifitas latihan beban yang diberikan kepada atlet bola voli putra ini setelah melakukan latihan dengan menggunakan kedua model latihan beban tersebut. Diharapkan setelah diberikan dua model latihan ini dapat diketahui efektifitas model latihan manakah yang dapat meningkatkan daya ledak otot atlet bola voli putra klub Zhebot-q Tangerang.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang dan agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah yaitu :

1. Bagaimana prestasi tim bola voli Provinsi Banten di tingkat Nasional ?
2. Bagaimana kondisi pembinaan bola voli di Kota Tangerang ?
3. Bagaimana pengaruh yang ditimbulkan dari program latihan yang tidak jelas ?
4. Mengapa daya ledak otot diperlukan atlet bola voli ?
5. Bagaimana pengaruh latihan beban terhadap daya ledak otot atlet putra Zhebot-q?

6. Berapa besar pengaruh latihan beban terhadap latihan daya ledak otot atlet putera bola voli Zhebot-q?
7. Apakah latihan beban *squat* pada atlet bola voli putera Zhebot-q memberikan peningkatan pada daya ledak otot mereka?
8. Apakah latihan beban *leg press* pada atlet bola voli putera Zhebot-q memberikan peningkatan pada daya ledak otot mereka?
9. Sejauh mana peningkatan daya ledak otot atlet bola voli putera Zhebot-q setelah diberikan latihan beban yang berbeda?
10. Apakah latihan beban *squat* lebih efektif dibandingkan dengan latihan beban *leg press* terhadap peningkatan daya ledak otot atlet bola voli putera Zhebot-q?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini dibatasi hanya pada pembahasan tentang efektifitas latihan *Squat* dan latihan *Leg press* terhadap peningkatan daya ledak otot pada anggota Klub Bola voli putera ZHEBOT-Q Kota Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan beban *squat* pada atlet bola voli putra Zhebot-q memberikan peningkatan pada daya ledak otot mereka?
2. Apakah latihan beban *leg press* pada atlet bola voli putra Zhebot-q memberikan peningkatan pada daya ledak otot mereka?
3. Apakah latihan beban *squat* lebih efektif dibandingkan dengan latihan beban *leg press* terhadap peningkatan daya ledak otot atlet bola voli putra Zhebot-q?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan pertimbangan pada pelatih mengenai efesiensi model latihan daya ledak pada atlet bola voli.
2. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dua model latihan beban terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet bola voli putra Zhebot-q.
3. Untuk Mngetahui tingkat keberhasilan latihan beban terhadap atlet bola voli putra Zhebot-q.
4. Sebagai masukan bagi para pelatih dan atlet bola voli agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.
5. Sebagai sumbangan pemikiran untuk PBVSI agar dapat meningkatkan prestasi atletnya baik ditingkat nasional dan internasional.