

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer diseluruh penjuru dunia, khususnya di Indonesia bolavoli menjadi primadona baru yang peminatnya cukup banyak hanya kalah dari sepakbola dan lebih baik dibandingkan bola basket. Dalam bolavoli sendiri terdapat beberapa induk organisasi yakni FIVB yaitu badan yang membidangi olahraga bolavoli secara internasional di seluruh dunia, sedangkan induk bolavoli se asia adalah AVC, di Indonesia sendiri bada yang bernaung adalah PBVSI (Persatuan BolaVoli Seluruh Indonesia). Pertandingan Bolavoli atau Kompetisi pun sudah banyak yang berjalan seperti Piala Dunia, Piala Asia, Maupun Proliga hingga turnamen antar kampung yang sangat digandrungi masyarakat Indonesia. Prestasi olahraga bolavoli di Indonesia pun semakin tahun semakin meningkat hingga mampu bersaing di tingkat global, hal ini juga berpengaruh pada peminatan masyarakat terhadap olahraga bolavoli semakin bergairah (Edwan et al., 2017).

Dalam cabang olahraga bolavoli melempar dan melompat adalah hal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolavoli dan merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga bolavoli, karena dalam olahraga bolavoli melempar dan melompat berfungsi sebagai usaha untuk melakukan pukulan dan berfungsi sebagai serangan ke arah lapangan lawan.

Peneliti melihat dalam pertandingan bolavoli tidak hanya mengedepankan soal teknik dan taktik, tetapi juga aspek fisik. Menurut (Setiyono et al., 2019) selain ketrampilan teknik itu sendiri juga sangat di butuhkan kemampuan *vertical jump* yang tinggi pula untuk menunjang permainan dalam rangka untuk mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan baik melalui serangan atau *smash*. *Vertical Jump* adalah kemampuan untuk mengangkat tubuh atau melompat ke atas dan melakukan jangkauan setinggi mungkin (Edwan et al., 2017). Kemampuan seseorang dalam melakukan *vertical jump* yang baik sangat di pengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai (Dylan Trotsek, 2017).

Di Jakarta Utara memiliki wadah untuk pembinaan prestasi olahraga terutama pada cabang bolavoli. Dalam hal ini dinas olahraga bekerjasama terhadap Pengkot PBVSI Jakarta Utara, dalam memberikan pengarahan dan materi pada atlet klub Viking Bajatara Jakarta Utara. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan potensi atlet dan meningkatkan prestasi olahraga bolavoli di klub Viking Bajatara Jakarta Utara. Hal ini dapat dibuktikan karena sampai sekarang kegiatan latihan ini terus dilaksanakan oleh atlet secara rutin. Namun latihan saja tidak cukup tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai juga pengetahuan tentang bolavoli.

Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet khususnya permainan bolavoli perlu ditingkatkan unsur-unsur yang diperlukan yakni kekuatan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan, dan *power*. Pengertian kondisi fisik menurut Ismoko dan Sukoco (2013) bahwa kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang dan

dilakukan dengan baik agar mampu meningkatkan kondisi kebugaran dan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai akan sulit mencapai suatu prestasi yang tinggi. Sebagai contoh, untuk mempelajari teknik *smash* dalam permainan bolavoli, untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan persiapan atau perencanaan dengan sasaran yang tepat meliputi empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu: fisik, teknik, taktik, mental.

Faktor fisik bagi seorang atlet bolavoli memiliki pengaruh yang cukup besar bagi terciptanya permainan yang gemilang. Bentuk tubuh yang ideal yaitu diutamakan berpostur tubuh tinggi. Disamping itu juga seorang atlet harus mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi. Ada lima kemampuan fisik yang menentukan kesegaran jasmani seorang atlet.

1. Kekuatan otot
2. Daya tahan
3. Kecepatan
4. *Fleksibilitas* (daya lentur)
5. Kekuatan yang cepat.

Didalam bolavoli sendiri memiliki macam-macam teknik dasar dalam permainannya, teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri dari *service*, *passing*, *blocking*, dan *smash* (Edwan et al., 2017).

Dari berbagai pernyataan tersebut, kita ketahui bahwa ternyata *smash* selain menjadi tujuan akhir dalam permainan, *smash* juga merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bolavoli. Keberhasilan pemain

dalam melakukan serangan menjadi salah satu faktor kemenangan tim dalam sebuah pertandingan.

Salah satu komponen fisik yang diduga memiliki keterkaitan dan kontribusi dalam melakukan *smash* ini adalah *power* otot tungkai. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan menurut Harsono adalah daya tahan *kardiovaskuler*, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, daya ledak otot, daya tahan kekuatan Harsono (2015). Dimana masing-masing komponen mempunyai bentuk latihan yang berbeda, dan banyak pilihan dalam melatihnya.

*Power* otot tungkai untuk menambah lompatan kearah atas dan arah depan untuk memperlebar ruang serangan. *Power* otot tungkai yang baik akan menghasilkan loncatan yang baik pula sehingga akan lebih mudah untuk melakukan *smash* maupun *blocking* (Indrayana, 2018).

Berdasarkan pada kejuaraan antar klub se-DKI Jakarta yang sudah sering diikuti Viking Bajatara peneliti melihat banyak sekali kesempatan atau peluang untuk mendapatkan angka dalam satu pertandingan dengan sistem 2 kemenangan. Tim Viking Bajatara rata mendapat peluang mencetak angka dari kesempatan 53, dan yang berhasil menjadi angka hanya 31 , peluang terciptanya angka ini tidak dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh pemain, hal ini dikarenakan pemain tidak dapat melakukan *smash* dengan baik.

Banyak di antara atlet masih belum terampil untuk memaksimalkan kesempatan menciptakan angka dalam melakukan *smash*. Selain pada kejuaraan pengalaman saya melatih di klub ditemukan seorang pemain yang memiliki

pukulan yang baik namun tinggi loncatan tidak maksimal sehingga kemampuan untuk menghasilkan gerakan *smash* nya tidak maksimal. Dengan demikian perlu adanya proses pembentukan dan peningkatan kemampuan *power* otot tungkai saat latihan. Hal ini membuat peneliti ingin meneliti tentang latihan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

*Smash* merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah Mikanda Rahmani (2014). Dalam olahraga bolavoli melompat dan melempar merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga bolavoli ini, karena berfungsi sebagai bantuan tubuh sebagai awalan melakukan *smash* atau pukulan di udara ke lapangan lawan. Semakin tinggi lompatan yang di lakukan oleh seorang pemain, maka dapat lebih memudahkan bagi seorang pemain tersebut menentukan arah *smash*.

Maka dari pernyataan yang diuraikan di atas dapat diketahui bahwa melompat merupakan aktivitas fisik yang menggunakan kecepatan dan kekuatan yang dilakukan pada otot tungkai. Ada berbagai macam latihan untuk meningkatkan *power* tungkai diantaranya : ada *rope jump* dan *hurdle jump* dua model latihan ini biasanya digunakan untuk melatih *power* otot tungkai.

Dan dari beberapa permasalahan yang muncul tersebut, pada kesempatan ini pula peneliti ingin meneliti sekaligus membandingkan efektivitas latihan *rope jump* dan *hurdle jump* terhadap *power* tungkai.

## **B. Identifikasi Masalah**

Pada bagian latar belakang masalah telah dipaparkan oleh peneliti bagaimana terdapat permasalahan yang berkaitan dengan judul penelitian ini.



Peneliti telah memaparkan mulai dari bentuk umum kearah yang lebih khusus. Lalu kemudian berangkat dari latar belakang yang telah dibuat maka setelah dianalisis identifikasi masalahnya yang meliputi:

1. Rendahnya kemampuan peningkatan *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara.
2. Kurang terlatihnya *power* otot tungkai pada atlet. Hal ini terlihat pada saat latihan dimana gerakan *power* tungkai kurang baik sehingga kecepatan pada saat melompat kurang baik.
3. Porsi untuk latihan konvensional dirasa kurang meningkatkan *power* tungkai secara signifikan pada atlet bolavoli Viking Bajatara jika dibandingkan dengan porsi latihan teknik yang lain.
4. Power otot tungkai yang dimiliki atlet bolavoli Viking Bajatara perlu ditingkatkan.
5. Bentuk latihan yang monoton sehingga atlet cenderung bosan.
6. Belum diketahui efektivitas latihan *rope jump* terhadap *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara.
7. Belum diketahui efektivitas latihan *hurdle jump* terhadap *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara.
8. Belum diketahui latihan yang lebih baik dan efektif antara *rope jump* dan *hurdle jump* terhadap *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penjabaran serta pembahasan yang dilakukan tidak meluas maka penulis memberikan batasan masalah tujuannya untuk mempersempit dan memperjelas

masalah. Pada penelitian ini batasan masalah yaitu efektivitas dari latihan *Rope Jump* dan *Hurdle Jump* terhadap *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara.

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

Adapun yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah latihan *rope jump* dapat meningkatkan *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara?
2. Apakah latihan *hurdle jump* dapat meningkatkan *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan *rope jump* dan *hurdle jump* terhadap *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara?

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

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Untuk mengetahui latihan *rope jump* dan *hurdle jump* terhadap peningkatan *power*.
2. Sumber informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga bolavoli.
3. Diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* tungkai bagi pemain bolavoli.
4. Media untuk pelatih dalam menerapkan materi latihan yang lebih inovatif.
5. Pelatih untuk dijadikan acuan dari bahan evaluasi dalam upaya memotivasi atlet untuk meningkatkan latihan bolavoli.
6. Sebagai bahan pertimbangan pada pelatih mengenai efisiensi model latihan *power* pada atlet bolavoli.

7. Memberikan informasi pada pelatih tentang metode-metode latihan.
8. Bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi atlet bolavoli Viking Bajatara.





