

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini jauh sangat maju termasuk cabang olahraga bola voli, karena bola voli termasuk cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan dari muai tingkat Internasional, Nasional, Provinsi, Kabupaten, sampai di Kecamatan, desa/kelurahan dan bahkan tingkat RW dan RT.

Bola voli menurut (Achmad 2016) adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang 18 meter dan lebar sembilan meter . Di tengah-tengah dipasang jaring/net sebagai pembatas dengan tinggi 2,24 meter untuk putri dan 2,43 meter untuk putra, dengan lebar satu meter, yang terbentang dengan kuat . Tujuan dari permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola di daerah lawan dan ketika bermain bola voli semua anggota bagian tubuh diperbolehkan digunakan dalam permainan bola voli (Rizal 2016).

Dalam cabang olahraga bola voli komponen yang penting salah satunya adalah *power*, *power* suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti 2015). *Power* yang sangat vital dalam bermain bola voli salah satunya *power* tungkai, karena *power* otot tungkai sangat diperlukan saat melakukan lompatan, baik untuk melakukan serangan(smash),

pertahanan (block), maupun service, atlet yang tidak mempunyai *power* tungkai maka atlet tidak akan mudah untuk melakukan gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif dalam waktu yang cepat. Menurut (Ismoko dan Sukoco 2013) Komponen biomotor *power* tungkai dan koordinasi sangat diperlukan dalam cabang olahraga bola voli. Kemampuan daya ledak otot atau sering disebut *power* adalah salah satu unsur fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam pencapaian teknik gerak.

Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal perlu adanya latihan, latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan Sukadiyanto dalam (Ismoko dan Sukoco 2013) Di daerah Kab.Bekasi khususnya di klub bola voli Mitra Utama, pembinaan sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai tahap spesifikasi. Klub bola voli Mitra Utama memiliki jadwal latihan rutin 5 kali dalam seminggu, yaitu: senin, selasa, rabu, jum'at dan sabtu. Hari senin, selasa, rabu dan jum'at latihan dimulai dari pukul 17:30-20:00 WIB, sedangkan pada hari sabtu latihan dimulai dari pukul 15:30-18:00 WIB.

Usia 12 – 16 tahun dipilih sebagai subjek penelitian karena pada usia tersebut masa perkembangan dan prestasi yang cukup baik karena anak sudah mampu memproses informasi visual secara cepat dan tepat dalam memaksimalkan latihan serta pola pikir anak sudah berkembang sehingga lebih mudah untuk

mengarahkan (Sugiyono 2016).

Kondisi *power* otot tungkai untuk atlet usia 12-16 tahun masih perlu di kembangkan, contoh latihan untuk melatih *power* otot tungkai yaitu skiping dan *Squad jump*. Lompat tali/*skipping* menurut (Kardiawan 2013) merupakan salah satu bentuk permainan tradisional yang diadopsi untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi. Sesuai namanya, inti permainan ini adalah melompat tali, tetapi tentu tidak semudah namanya. Permainan ini mempunyai berbagai tingkat kesulitan; dari melompati tali yang rendah sampai setinggi tangan. Selain itu, kesulitan juga bertingkat dari melompati tali yang diam sampai tali yang berputar. Alat yang digunakan sangatlah sederhana, hanya karet gelang yang dijalin menjadi panjang, sedangkan *squat jump* adalah latihan yang diawali dengan berdiri pada kaki selebar bahu, badan membungkuk dan pinggul serta lutut ditekuk 90°, kemudian kedua tangan dilipat diatas bahu (Permanasari 2016).

Umumnya atlet remaja memiliki teknik dasar yang kurang baik, ini di karenakan komponen kondisi fisik yang belum baik atau belum sempurna salah satu kondisi fisik yang harus di miliki atlet remaja (Broto 2015) . Selama di klub tersebut, peneliti mengamati bahwa banyak dari Atlet klub yang mengeluh kesulitan dalam melakukan smash dan block karena tidak mempunyai *vertical jump* yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbandingan Latihan *skipping* dan *Squad jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama”

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam upaya menghindari terlalu luasnya pembahasan dari permasalahan ini, maka dalam proposal ini dibatasi pada masalah “Perbandingan Latihan *skipping* dan *Squad jump* Terhadap Kekuatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama”

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dikemukakan, maka penulis selanjutnya menentukan rumusan masalah yang akan dilakukan pada penelitian. Adapun rumusan dalam masalah penelitian yg akan dikaji yaitu :

- a. Seberapa besar pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama ?
- b. Seberapa besar pengaruh latihan *squad jump* terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama ?
- c. Manakah yang lebih signifikan antara latihan *skipping* Dan *Squad jump* terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama ?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan dan sasaran yang ingin dicapai dan tujuan ini pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian ini merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu penulis mengemukakan tujuan penelitian adalah:

- a. Untuk mengetahui besar pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama
- b. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *squad jump* terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama
- c. Untuk mengetahui manakah yang lebih signifikan antara latihan *skipping* Dan *Squad jump* terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti, menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga bola voli, khususnya tentang latihan *skipping* dan *Squad jump* terhadap *power* otot tungkai.
2. Bagi institusi, memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu

pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga khususnya pada peningkatan *power* otot tungkai.

3. Bagi atlet, latihan *skipping* dan *Squad jump* dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan atau menambahkan *power* otot tungkai.
4. Bagi pelatih, memberikan pedoman atau dasar dalam melatih atlet dengan menggunakan bentuk latihan *skipping* dan *Squad jump*.

E. Definisi Operasional

1. Lompat tali adalah serangkaian gerakan melompati tali dengan menggunakan tumpuan satu atau dua kaki dan mendarat dengan dua kaki yang dilakukan secara berulang-ulang (Paputungan 2019) penelitian yang digunakan adalah melompat menggunakan satu kaki dan putaran tali 2 kali..
2. Menurut Nur (Hasibuan, Alkahpi, dan Sukendro 2022) squat jump merupakan salah satu bentuk latihan fisik untuk melatih kekuatan otot terutama otot tungkai yang dapat menunjang kemampuan lari dan lompat. Dalam penelitian ini squad jump yang dilakukan adalah dilaksanakan dengan posisi satu ke depan dan satu kaki lagi ke belakang, tubuh diturunkan ke bawah, serta lompat ke atas atau udara. Usahakan ketika squat jump individu mendarat dengan ujung kaki, dan tumpuan berat badan pada tumit.

3. Power adalah hasil pergabungan dari kekuatan dan kecepatan, serta merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot (Widiastuti 2015). Dalam penelitian ini yang digunakan adalah power otot tungkai, otot tungkai adalah otot anggota gerak yang terdiri atas otot tungkai atas (otot pada paha) dan otot tungkai bawah (Alsyahbana dan Soetjipto 2012).