

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Menurut Djunaerdy (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2009), kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Sedangkan menurut para pakar olahraga, adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia dalam melakukan olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit atau pemulihan kesehatan. Keempat, mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu. Bagi seorang atlet olahraga, prestasi adalah tujuan akhir dari segala usaha yang dilakukannya. Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan/dikerjakan). Menurut Sumarno (2009), Prestasi olahraga adalah suatu pencapaian akhir yang memuaskan berdasarkan target awal tim atau atlet, dalam lingkup dunia olahraga, jadi pada dasarnya prestasi olahraga adalah hasil kerja fisik yang dicapai sesuai dengan cabang olahraga dan tentunya dipengaruhi banyak faktor.

Salah satu faktor pendukung tercapainya prestasi adalah kondisi kebugaran jasmani para atlet itu sendiri. Kebugaran jasmani merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mendorong, mengembangkan, serta membina potensi-potensi

fisik dan mental menuju manusia lebih sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani. Menurut Sarjono, Sumarjo (2010 : 55)

Ada dua aspek sasaran kebugaran jasmani yaitu aspek fisik dan mental, aspek fisik ditujukan untuk meningkatkan keadaan badan yg lebih baik serta peningkatan keterampilan. Sedangkan aspek mental ditujukan untuk meningkatkan kemauan, keberanian serta tanggung jawab, rasa percaya diri kedisiplinan dan ketertiban. aspek-aspek kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain daya tahan, kekuatan, *fleksibilitas*, dan komposisi tubuh. Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik (gerak) yaitu: keseimbangan daya ledak (*Power*), kecepatan (*Speed*), kelincahan (*Agility*), kecepatan reaksi dan koordinasi, (Sarjono, Sumarjo, 2010 : 55-56).

Salah satu olahraga yang membutuhkan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power* dan waktu reaksi adalah permainan Bola voli. Bola voli merupakan satu cabang olahraga yang menuntut beragam kemampuan baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental. Salah satu komponen penting dalam permainan Bola voli yang diperlukan para atlet untuk menunjang prestasinya adalah *power* yang dibutuhkan pada saat melakukan jumping smash. *Power* merupakan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Power merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani. *Power* (Daya ledak) merupakan suatu kemampuan otot dalam mengatasi beban atau tahanan dalam suatu gerakan yang utuh dalam waktu singkat atau dengan kata lain dengan kecepatan tinggi (Pangemanan, 2008). Dalam beberapa gerakan tubuh yang dinamis, seperti menendang, melempar, memindah tempatkan sebagian atau seluruh beban tubuh, daya ledak ini sangat dibutuhkan (Rinaldy, 2008), Rangsangan pelatihan yang optimum untuk membangun daya ledak adalah pelatihan dengan intensitas tinggi dan repetisi yang cepat (Lawrensens, 2008). daya ledak otot erat kaitannya dan bahkan sangat bergantung dengan volume otot.

Salah satu *Power* otot yang banyak diandalkan dalam olahraga adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam

menggunakan sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal dengan waktu sependek-pendeknya. Penggunaan *power* otot tungkai dapat kita lihat pada atlet lompat jauh yang harus mencapai jarak sejauh-jauhnya dalam lompatan, pemain bola basket yang melompat untuk menembak bola, pemain volley yang harus melompat tinggi untuk menahan bola dari lawan, pemain bulutangkis ketika meloncat untuk mensmash *shuttle cock*, dan masih banyak olahraga lain yang mengandalkan otot tungkai. Oleh karena peningkatan *power* otot tungkai dirasa sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal. *power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan tersebut salah satunya adalah *pliometrik*. *Pliometrik* adalah macam latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif yang dapat merangsang sel serabut saraf sehingga dapat diambil keuntungan untuk meningkatkan tinggi jamping smash pada atlet bola volly. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif.

Menurut hasil penelitian pada 15 subyek yang terdiri dari 3 atlet lompat jauh, 6 mahasiswa, dan 6 pelajar sekolah menengah. Subjek dibagi menjadi 3 kelompok yang mana 2 kelompok diberikan latihan *Pliometrik death drop jumps* (5 subyek) dan latihan *Pliometrik lunge jumps* (5 subyek) dan 1 kelompok sebagai kelompok kontrol dengan 5 orang subyek, dengan alat ukur *standing long jump* dan *vertical jump* didapatkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengukuran pada kedua kelompok yang diberikan latihan *Pliometrik* (Roshan, 2008) Thomas (2009) melakukan penelitian terhadap 12 pemain sepakbola laki laki yang dibagi menjadi dua kelompok. Satu kelompok diberikan latihan *Pliometrik depth jump* (DJ) dan satu kelompok dengan latihan *Pliometrik countermovement jump* (CMJ). Dalam pengukuran menggunakan *vertical jump* didapatkan hasil bahwa pada kedua latihan pliometrik tersebut dapat meningkatkan kekuatan dalam melompat.

Penelitian Bisri (2005) terhadap daya tahan otot tungkai pada Lembaga Pendidikan Sepak Bola Sambirejo Selection dengan pemberian latihan *squatjump* yang divariasikan dalam intensitas dan volume didapatkan adanya peningkatan

terhadap daya tahan otot tungkai sebesar 56%. Sedangkan penelitian Ilham (2011) tentang latihan *two-foot ankle hop* atau *vertical jump* yang dikombinasikan dengan latihan *sprint* terhadap hasil lompat jauh siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Sukoharjo didapatkan adanya peningkatan terhadap hasil lompat jauh. Namun dari kedua jenis latihan tersebut mana yang paling baik bila diaplikasikan untuk peningkatan *power* otot tungkai remaja.

Dari beberapa penelitian tersebut latihan dengan metode *Pliometrik* mempunyai kontribusi dalam usaha peningkatan kekuatan otot. Latihan peningkatan *power* otot tungkai sebagai *basic training* harus diberikan sejak dini dan terprogram. Oleh karena itu perlu dirancang suatu program yang benar untuk para pemula seperti siswa MTS Negeri Suwawa.

Setelah mengumpulkan informasi dari beberapa sumber di atas, serta menangkap fenomena di lapangan tentang perlunya latihan *pliometrik* sebagai salah satu metode *basic training* untuk meningkatkan *Power* otot tungkai maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Power Otot Tungkai Siswa MTS Negeri Suwawa Pada Cabang Olahraga Bola Volly**”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Apakah latihan *Pliometrik* sangat berperan dalam peningkatan *Power* otot tungkai?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Pliometrik* terhadap *Power* otot tungkai?
3. Seberapa besar pengaruh latihan *Pliometrik* terhadap *Power* otot tungkai?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu lebih di fokuskan pada pengaruh latihan *Pliometrik* terhadap *Power* otot tungkai.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:” Apakah terdapat pengaruh latihan *Pliometrik* terhadap *Power* otot tungkai siswa MTS Negeri Suwawa pada cabang olahraga bola voli ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini didasarkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Pliometrik* terhadap *Power* otot tungkai siswa MTS Negeri Suwawa pada cabang olahraga bola voli.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut di atas maka penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga di dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep olahraga, khususnya pada cabang olahraga bola voli.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga terutama pada cabang olahraga bola voli.

b. Manfaat Praktis.

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan/tambahan informasi dan pedoman bagi guru olahraga maupun pelatih agar dapat meningkatkan prestasi olahraga yang dalam hal ini khususnya pada cabang olahraga bola voli.
- 3) Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga bola voli.