

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Ada juga olahraga dilakukan sebagai kegiatan hiburan juga ada yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Menurut Mulya & Agustriyani (2019: hlm. 18) berpendapat bahwa “Olahraga bisa digunakan dan diarahkan untuk multi tujuan, sehingga definisi yang tegas mengenai olahraga itu apa belum ada kesatuan pendapat sehingga olahraga merupakan gerak manusia yang kompleks dan unik”.

Dijelaskan dalam Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 Bab 6 Pasal 17 ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: “1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, 3) olahraga prestasi.” Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa olahraga bukan hanya bersifat Pendidikan dan Rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi untuk mengharumkan nama baik Indonesia yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang telah dijelaskan dalam Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 Bab 2 Pasal 4 tentang sistim Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, serta memperkokoh ketahanan nasional.

Salah satu bahan ajar yang diberikan di sekolah menengah pertama adalah permainan bola voli . Permainan bola voli adalah permainan beregu atau tim yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang dengan tujuan untuk mencari poin dengan cara menjatuhkan bola ke daerah lawan melalui net (Pranopik, 2017, hlm.31). Ada berbagai tugas pemain bola voli yaitu ada setter sebagai pengatur permainan tim atau sebagai pengumpan bola yang telah dioper, kemudian ada bloker tugasnya membendung serangan dari lawan, lalu ada libero yang tugasnya sebagai defender atau bertahan dari serangan lawan, dan yang terakhir ada *spiker* yang menjadi inti

dalam permainan karena *spiker* dominan untuk mendapatkan poin atau angka dengan melakukan serangan ke lawan (Sutanto 2019 : hlm. 25).

Selain bahan ajar yang harus diberikan di sekolah menengah pertama bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Mulai tingkat kecamatan sampai nasional . untuk mencapai prestasi yang maksimal yaitu “ fisik teknik taktik dan mental .

Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bola voli diantaranya : *power* otot tungkai , *power* otot lengan , fleksibilitas , stamina , kecepatan , dll. Sedangkan teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola : *passing* bawah , *passing* atas , *service* , *block* , *spike* . yang termasuk teknik serangan dalam permainan bola voli yaitu *service* , *spike* dan *block* .

Untuk dapat melakukan *spike* dan *block* selain penguasaan teknik yang baik diperlukan komponen kondisi fisik diantaranya *power* otot tungkai . *power* otot tungkai diperlukan pada saat melompat baik saat melakukan *spike* maupun *block* karena permainan bola voli dibatasi oleh jaring yang tingginya untuk putra 2,43 m dan putri 2,24 m . karena dibatasi jaring yang tingginya 2,43 putra dan 2,24 putri maka *power* otot tungkai sangat dominan untuk melakukan *spike* maupun *block*.

SMPN 1 Jatiwaras merupakan sekolah yang berada di kabupaten tasikmalaya yang setiap tahunnya mengikuti kegiatan O2SN tingkat kecamatan . prestasi yang dicapai O2SN tingkat kecamatan belum mencapai prestasi yang maksimal . salah satu penyebab kurangnya prestasi dikarenakan *power* otot tungkai pemain bola voli smpn 1 jatiwaras masih kurang . hal ini dilihat pada saat melakukan *spike* mudah di *block* oleh lawan maupun menyangkut net dikarena kurangnya tingginya lompatan atau tolakan , begitu pula pada saat melakukan *block* sering tidak berhasil karena kurangnya lompatan .

Berdasarkan hasil pengamatan pada setiap kejuaraan dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai atlet bola voli putra SMPN 1 Jatiwaras masih kurang . oleh karena itu penulis yang merupakan alumni merasa tertarik untuk membantu untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bola voli putra SMPN 1 Jatiwaras.

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot-otot tungkai dalam melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Menurut

Harsono (2018: hlm. 99) “*Power* adalah Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” . Sejalan dengan pendapat di atas, (dalam Kusnadi & Hartadji, 2014 : hlm. 42) mengemukakan bahwa *Power* adalah “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” .

Dari penjelasan di atas, dapat di tarik kesimpulan tentang pengertian *Power* otot tungkai, yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya untuk mempergunakan otot tungkai atau kekuatan jaringan tubuh berupa otot yang berada di daerah tungkai untuk menahan beban sewaktu bekerja atau saat beraktivitas. Adapun cara melatih atau meningkatkan *Power* otot tungkai menurut Harsono (2017: hlm.137) latihan untuk meningkatkan *power* bisa dilakukan dengan cara “ a) Rentang repetisi antara latihan 12-15 RM; kemudian setelah 10- 12 kali dilanjutkan dengan cara kedua yaitu b) Beban kira-kira 50% , diangkat secepat-cepatnya tanpa henti sebanyak sekitar 15 kali” . Selain dengan bentuk latihan tersebut Harsono (2017: hlm.137) “selain dengan latihan beban khususnya untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot-otot, metode latihan yang lebih mengarah kepada pengembangan *power*/daya ledak adalah metode latihan yang disebut pliometrik (*plyometrics*)”.

Berdasarkan pengertian *plyometric* harsono diatas penulis tertarik untuk menguji cobakan dua bentuk latihan yaitu latihan naik turun tangga dengan satu kaki dan naik turun tangga dengan dua kaki . hasil uji coba tersebut penulis melaporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul perbandingan pengaruh lompat naik turun tangga dengan satu kaki dengan latihan lompat naik turun tangga dua kaki terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Jatiwaras.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian berkenaan judul di atas, antara lain adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan lompat naik turun tangga dengan satu kaki terhadap peningkatan *power* otot tungkai ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Jatiwaras ?

2. Apakah ada pengaruh latihan lompat naik turun tangga dengan dua kaki terhadap peningkatan *power* otot tungkai ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Jatiwaras ?
3. Manakah yang lebih pengaruh latihan lompat naik turun tangga dengan satu kaki dengan dengan dua kaki terhadap peningkatan *power* otot tungkai ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Jatiwaras ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai” didapat definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut:

1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh dalam penelitian ini adalah efek atau akibat yang timbul dari latihan loncat naik turun tangga terhadap hasil *Power* otot tungkai.

2. Latihan

Menurut Harsono (2015: hlm. 101) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekera, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjanya”. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan Latihan lompat naik turun tangga satu kaki dengan dua kaki yang dilakukan kepada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Jatiwaras, dengan sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai.

3. *Power* Otot Tungkai

Power otot tungkai menurut Harsono (2018: hlm. 99) “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” . *Power* otot tungkai merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan otot-otot tungkai secara maksimal dalam periode yang singkat. Banyak bentuk latihan kondisi fisik yang bisa kita lakukan untuk mendapatkan aspek *power* otot

tungkai salah satunya, yaitu: lompat naik turun tangga

4. Latihan lompat naik turun tangga satu kaki

Latihan lompat naik turun tangga satu kaki yaitu latihan dengan cara melompat menggunakan satu kaki melewati tangga dengan satu kaki.

5. Latihan lompat naik turun tangga dua kaki

Latihan lompat naik turun tangga dua kaki yaitu latihan dengan cara melompat menggunakan dua kaki melewati tangga dengan dua kaki.

6. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan secara beregu dengan format pemain yaitu setiap tim terdiri dari 6 pemain aktif atau berada didalam lapangan dan 4 pemain cadangan berada dibangku cadangan. Untuk memulai jalanya pertandingan dengan cara *service* terlebih dahulu oleh salah satu tim dan bola harus melewati net, jika gagal maka lawan mendapatkan poin. Apabila satu tim berhasil menjatuhkan bola ke daerah lawan maka tim tersebut mendapatkan poin.

1.4 Tujuan Penelitian

Ditinjau dari rumusan masalah yang sudah dikemukakan sebelumnya, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan lompat naik turun tangga satu kaki dengan latihan lompat naik turun tangga dua kaki terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Jatiwaras.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sehingga mampu memberi manfaat sebagai berikut:

1 Secara Teoretis

Secara teoretis Penelitian ini dapat berguna untuk menambah pengetahuan mengenai pengaruh latihan lompat naik turun tangga satu kaki dan Latihan lompat naik turun tangga dua kaki terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dengan konteks yang sama.

2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai

pihak sebagai berikut:

- a Bagi sekolah sebagai informasi yang dapat menjadi acuan mengenai pengaruh Latihan lompat naik turun tangga satu kaki dengan latihan lompat naik turun tangga dua kaki terhadap *Power* otot tungkai pada siswa anggota ekstrakurikuler bola voli putra.
- b Bagi anggota ekstrakurikuler, mampu memahami bentuk Latihan lompat naik turun tangga satu kaki dengan latihan lompat naik turun tangga dua kaki terhadap *Power* otot tungkai sebagai salah satu aspek latihan kondisi fisik.
- c Bagi guru, dapat memberikan informasi bahwa dengan Latihan lompat naik turun tangga satu kaki dengan latihan lompat naik turun tangga dua kaki dapat meningkatkan aspek *Power* otot tungkai.
- d Bagi peneliti, mampu memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mencoba latihan lompat naik turun tangga satu kaki dengan latihan lompat naik turun tangga dua kaki untuk meningkatkan aspek *Power* otot tungkai pada dirinya masing-masing.