BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko tertinggi ke-empat terhadap mortalitas global. Olahraga secara umum mempengaruhi sistem pernafasan, sirkulasi, neuromuskular, endokerin, kekuatan otot, dan kesegaran jasmani (Katch, 2011)

Olahraga adalah aktvitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain yang dilakukan dengan unsur rekreasi. Olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan, berupa perjuangan tim maupun diri sendiri. Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif tersebut adalah bola voli. Voli merupakan satu cabang olahraga yang menuntut beragam kemampuan baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental. Cabang olahraga voli dewasa ini memiliki perkembangan yang pesat dan diminati semua kalangan karena permainan yang mudah dilakukan (Nenggala, 2007).

Olahraga aerobik dapat memperbaiki pola tidur dan fungsi kognitif memori danatensi. Menari aerobik sebagai salah satu contoh olahraga *clossed-skill*, diketahui memiliki pengaruh terhadap fungsi kognitif termasuk konsentrasi. Durasi, frekuensi, dan intensitas olahraga yang aerobik dapat bermanfaat bagi tubuh yaitu 150 menit dengan intensitas sedang tiap minggu, atau 75 menit dengan intensitas berat tiap minggu, atau kombinasi seimbang antara olahraga aerobik intensitas sedang dan berat (Laskowski, 2018).

Namun terdapat penelitian yang mengatakan bahwa olahraga aerobik selama 12 minggu tidak mampu meningkatkan konsentrasi (Epstein, 2011). Selain itu, hanya sedikit penelitian yang dilakukan mengenai hubungan olahraga aerobik dilakukan pada sampel yang tidak mengalami gangguan konsentrasi, contohnya pada jurnal yang pernah ditulis mengenai hubungan olahraga aerobik dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (Choi, Han, Kang, Jung, & Renshaw, 2015).

Permainan bola voli tidak hanya bertujuan untuk kesegaran jasmani tetapi juga berguna untuk peningkatan prestasi oleh atlet. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang

ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktorfaktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga sebagai berikut: 1) aspek biologis, 2) aspek psikologis, 3) aspek lingkungan, dan 4) aspek penunjang (M.Sajoto,1995:2).

Kemampuan pemain bola voli banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah 1) bakat, 2) kemapuan fisik, meliputi: (a) kekuatan, (b) daya tahan, (c) kecepatan, (d) kelincahan, (e) kelentukan, (f) koordinasi, (g) *power*, (h) stamina, 3) intelegensi, 4) motivasi (Depdikbud, 1993:7).

Pemain bola voli yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya dalam smash yang merupakan senjata utama untuk mematikan lawan. Untuk mampu melakukan smash yang mematikan diperlukan loncatan tinggi, pukulan keras, kecepatan maupun *explosive power* otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut (Nuril Ahmadi, 2007:66).

Menurut Akim (2002), komponen fisik kekuatan otot tungkai dan kelenturan merupakan komponen yang terpenting dan tidak bisa kita abaikan dalam melakukan lompatan pada permainan bola voli dan sekaligus dapat meningkatkan tinggi lompatan.

Pelatihan *knee tuck jump* dan *scissor jump* merupakan suatu metode pelatihan *plyometric* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Dalam permainan bola voli seorang atlet diwajibkan mempunyai kekuatan otot tungkai untuk menunjang permainan atlet saat bertandingan.

Berdasarkan informasi dari pelatih Bola voli Putra *Club* IVOSCA sering mengikuti kompetisi bola voli, tapi prestasinya kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap atlet. Bola voli Putra *Club* IVOSCA, penulis melihat kemampuan kekuatan otot kaki atlet belum baik. Hal ini terlihat gerakan kaki, banyak langkah kaki yang lambat dan kurang mempunyai daya ledak yang kuat. Koordinasi gerakan kaki yang kurang baik, dan gerakan kaki yang kurang efektif, menyebabkan atlet tidak dapat bergerak seefesien mungkin ke segala bagian dari lapangan, sehingga dengan kondisi ini atlet kesulitan dalam menggapai bola setter.

Berdasarkan uraian diatas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi pelatih dan atlet Bola voli Putra *club* IVOSCA. Oleh karena itu, penelitian ini dipilih untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *knee tuck jump* dan *scissor jump* terhadap kekuatan otot tungkai atlet. Bola voli Putra *club* IVOSCA. Untuk penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh dengan mengambil judul "Pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* Dan *Scissor Jump* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cabang Olahraga Bola Voli Putra *Club* IVOSCA TARIK SIDOARJO."

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sumber informasi hanya bersumber dari *head coach club* Bola voli IVOSCA.
2. Sumber pengambilan sampel hanya bersumber dari atlet Putra *Club* Bola voli IVOSCA.
3. Informasi yang disajikan yaitu pengaruh pelatihan *knee tuck jump* dan *scissor jump* terhadap kekuatan otot tungkai.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penelitian ini mengangkat rumusan masalah.

1. Adakah pengaruh pelatihan *knee tuck jump* dan *scissors jump* terhadap kekuatan otot tungkai atlet bola voli putra *club* IVOSCA?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Adanya pengaruh pelatihan *knee tuck jump*dan scissors jumpterhadap dalam kekuatan otot tungkai atlet bola voli *club* IVOSCA TARIK SIDOARJO.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (x): latihan *knee tuck jump* dan *scissor jump*
2. Variabel Terikat (y): kekuatan otot tungkai.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis
   a. Bagi pengguna

      Penelitian ini dapat memberikan informasi baru tentang pelatihan *knee tuck jump* dan *scissor jump* terhaadap kekuatan otot tungkai atlet bola voli *club* IVOSCA TARIK SIDOARJO.

2. Secara praktis
   a. Bagi penulis

      Penelitian ini memberikan pengalaman baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari di perkuliahan, penulis mendapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis mendapatkan wawasan baru dari sumber buku dan sumber dari jurnal yang sudah dibaca.

   b. Bagi Pelatih

      Penelitian ini memberikan suatu variasi baru dalam melakukan latihan agar atlet dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

   c. Bagi Atlet

      Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk atlet dalam mengukur kekuatan otot tungkai.