

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Perkembangan dalam bidang olahraga tidak bisa dipungkiri bahwa pada era saat ini olahraga sudah menjadi kebutuhan hidup yang sangat penting dan bermakna dalam memajukan dan mengembangkan potensi fisik, mental hingga sosial yang dapat digunakan untuk berbagai kegiatan individu maupun tim. Pengembangan maupun peningkatan kemampuan dalam berolahraga sudah menjadi hal penting bagi olahragawan untuk terus berlatih dengan konsisten supaya kemampuan yang dilatih bisa meningkat dan berkembang lebih baik. Berolahraga juga sudah menjadi hobi yang menyenangkan, karena ada banyak sekali manfaat untuk tubuh. Olahraga selain menyehatkan juga sebagai tempat pengembangan diri untuk berprestasi menjadi atlet dalam berbagai bidang olahraga, khususnya bola voli. Bola voli ini juga merupakan salah satu nomor olahraga yang paling populer di dunia. Olahraga ini dapat dimainkan oleh semua orang, dari mulai anak-anak hingga orang dewasa yang dilakukan di lapangan *outdoor* maupun *indoor*. Permainan ini terdiri dari dua tim, setiap tim memiliki enam pemain yang berada di lapangan dengan ketentuan skor *one game 25 point*.

Permainan bola voli memiliki dasar-dasar penting untuk bisa dimainkan dengan baik dan benar. Komponen dasar untuk memainkan permainan ini sangat mempengaruhi kinerja dan kekompakan tim dalam

permainan, salah satunya adalah ketinggian lompatan saat melakukan serangan dan bertahan yaitu *smash* dan *blocking*. Kemampuan tinggi lompatan (*vertical jump*) sangat dibutuhkan bagi pemain bola voli untuk bisa melakukan pukulan *smash* dengan optimal dan sebagai bentuk pertahanan, yaitu memblok serangan lawan untuk mendapatkan *point* dan mempertahankan kemenangan selama permainan. Secara umum, pemain bola voli memiliki ketinggian lompatan di atas rata-rata karena hasil dari pola latihannya yang terstruktur dan konsisten. Latihan yang tepat dan konsisten ini sudah bisa dipastikan saat umur keemasan memiliki tinggi lompatan yang baik. Latihan ini dilakukan saat pemain dalam tahap pengembangan. Pada fase ini pemain sangat mudah menerima materi dari pola latihan yang tepat, karena pada dasarnya masih dalam masa perkembangan.

Pengembangan minat bakat dalam bidang olahraga bola voli juga sudah ada didalam Kegiatan ekstrakurikuler sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan di luar sekolah seperti di klub merupakan wadah yang sangat efektif untuk mendukung pengembangan kemampuan diri dalam permainan bola voli. Kegiatan ini merupakan dorongan motivasi yang dapat meningkatkan keterampilan bola voli khususnya bagi pemuda di Pacitan. Peneliti disini bermaksud meneliti didalam Karang Taruna, Taruna Muda Gunungsari Desa Bangunsari Kecamatan Bandar.

Pemain voli di karang taruna Taruna Muda Gunungsari ini seringkali mengalami permasalahan terkait latihan fisik dikarenakan kurangnya pola latihan yang konsisten, terutama untuk melatih tinggi lompatan. Peneliti disini

bermaksud ingin mengetahui tinggi lompatan pemain voli di karang taruna taruna muda Gunungsari umur 19-24 tahun untuk melihat tinggi lompatan tiap pemain. Masalah yang terjadi selain ingin mengetahui tinggi lompatan juga ingin mengetahui pengaruh tinggi lompatan saat diberikan pola latihan. Pola latihan ini diberikan agar kemampuan tinggi lompatan pemain voli di karang taruna taruna muda Gunungsari umur 19-24 tahun desa bangunsari bisa meningkat atau tidak.

Metode latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan yang tepat harus dimulai dikembangkan secara optimal dalam permainan bola voli. Metode latihan ini juga harus memperhatikan kondisi fisik dan mental. Pengembangan kemampuan yang terstruktur untuk berlatih memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan pemain. Kemampuan yang dilatih secara konsisten memiliki dampak yang sangat signifikan, tetapi jika metode pelatihan yang dipilih tidak tepat, akan sulit untuk melatih kemampuan pemain untuk bisa berkembang. Kesimpulannya metode pelatihan yang tepat sangat penting untuk mendukung kinerja permainan.

Mengadopsi pola latihan yang diberikan secara tepat bukanlah suatu kebetulan, karena pola latihan tinggi lompatan untuk saat ini sudah banyak sekali dilakukan dalam penelitian dan memiliki hasil yang telah relevan. Penelitian terhadap pola latihan tinggi lompatan sangat erat kaitannya dengan intensitas latihan dan kemampuan daya ledak otot (*power*) untuk mencapai tinggi lompatan maksimal dalam permainan bola voli. Pola latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan juga harus bisa diketahui apa yang dapat

mempengaruhinya. Peneliti di sini ingin memberikan pola latihan baru yang belum pernah diteliti oleh pihak manapun untuk melihat pengaruh dalam meningkatkan daya ledak otot atau *power* otot kaki sehingga tinggi lompatan dapat meningkat dari sebelumnya atau tidak.

Pengaruh pola latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan memiliki unsur paling penting. Pengaruh dari peningkatan tinggi lompatan ini adalah *power* atau daya ledak otot kaki sebagai komponen gerakan utama dalam teknik lompatan. Komponen gerakan ini untuk menghasilkan *power* maksimal diperlukan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan yang seimbang dari latihan fisik yang telah dilakukan. Apabila daya ledak otot kaki (*power*) dilatih secara tepat dan konsisten maka dipastikan tinggi lompatannya bisa maksimal dengan *power* yang telah dilatih.

Melatih *Power* otot kaki sudah banyak sekali pilihannya dalam berlatih untuk meningkatkan tinggi lompatan. Peneliti telah mengamati dari berbagai pola latihan yang telah diteliti oleh peneliti lain dan memilih pola latihan yang belum pernah dilakukan dengan metode pola latihan kombinasi. Pola latihan kombinasi ini adalah *burpee* sebagai bentuk latihan kardiovaskular yang dilakukan tanpa alat bantu dengan gerakan *push up*, *squad* dan gerakan lainnya secara bersamaan dan terstruktur sehingga seluruh tubuh bisa bergerak. Selanjutnya pola latihan menggunakan beban dengan modifikasi latihan *squat jumps*, yaitu *Banded Barbel squat jump*. Latihan ini menggunakan gerakan *squat jumps* yang diberikan beban sehingga otot bisa terbentuk dan kuat.

Latihan dengan dua metode kombinasi sekaligus ini diharapkan dapat memberikan dampak atau pengaruh yang signifikan terhadap pemain voli usia 19-24 tahun di Karang Taruna Gunungsari Desa Bangunsari pada tinggi lompatannya. Pola latihan kombinasi ini perlu diteliti untuk melatih daya ledak otot kaki apakah ada pengaruh terhadap tinggi lompatan saat sebelum dan sesudah melakukan pola latihan. Latar belakang yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa pola latihan kombinasi ini belum diteliti sepenuhnya apakah terdapat perbedaan tinggi lompatan ketika sebelum melakukan pola latihan dan setelah melakukan pola latihan dari program latihan yang akan diberikan peneliti nantinya. Kemudian apakah berpengaruh terhadap tinggi lompatan atau tidak. Sehingga peneliti sangat tertarik untuk mengangkat judul skripsi “Pengaruh pola latihan kombinasi *burpee* dan *banded barbell squat jumps* terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli usia 19-24 tahun di Karang Taruna Gunungsari Desa Bangunsari”. Harapannya untuk pemain voli usia 19-24 tahun di Karang Taruna Gunungsari Desa Bangunsari bisa meningkatkan tinggi lompatannya, sehingga berdampak baik bagi Karang Taruna maupun pemain tersebut.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti mendapatkan latar belakang masalah sebagai berikut:

1. Program latihan fisik yang kurang konsisten dan pola latihan yang kurang sehingga perlu adanya latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan.

2. Perlu adanya pola latihan khusus untuk bisa mendapatkan *power* otot kaki sehingga bisa meningkatkan tinggi lompatan.
3. Belum diketahui apakah ada perbedaan tinggi lompatan saat sebelum melakukan pola latihan dan sesudah melakukan pola latihan terhadap pemain voli usia 19-24 tahun di karang taruna gunungsari desa bangunsari.
4. Belum diketahui apakah pola latihan kombinasi *burpee* dan *banded barbell squat jumps* bisa meningkatkan tinggi lompatan pada pemain voli usia 19-24 tahun di karang taruna gunungsari desa bangunsari.

C. PEMBATASAN MASALAH

Pembatasan ini dilakukan supaya inti masalah dalam penelitian tidak terlalu luas. Pembatasan masalah ini supaya memiliki arah dan tujuan yang jelas dan sistematis untuk bisa memecahkan permasalahan yang terjadi. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi terkait (1) apakah terdapat perbedaan tinggi lompatan saat sebelum melakukan pola latihan dan sesudah melakukan pola latihan pada pemain voli usia 19-24 tahun di karang taruna gunungsari desa bangunsari., (2) pengaruh pola latihan kombinasi *burpee* dan *banded barbell squat jumps* terhadap tinggi lompatan.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas dan permasalahan yang ingin diteliti, maka untuk rumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan tinggi lompatan sebelum dan sesudah saat melakukan pola latihan kombinasi *burpee* dan *banded barbell squat jumps* terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli usia 19-24 tahun di Karang Taruna Gunungsari Desa Bangunsari?
2. Adakah pengaruh pola latihan kombinasi *burpee* dan *banded barbell squat jumps* terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli usia 19-24 tahun di Karang Taruna Gunungsari Desa Bangunsari?

E. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat disimpulkan tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui apakah memiliki perbedaan tinggi lompatan saat sebelum melakukan pola latihan dan sesudah melakukan pola latihan dalam permainan bola voli usia 19-24 tahun di Karang Taruna Gunungsari Desa Bangunsari.
2. Ingin mengetahui apakah ada pengaruh pola latihan kombinasi *burpee* dan *banded barbell squat jumps* terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli usia 19-24 tahun di Karang Taruna Gunungsari Desa Bangunsari.

F. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan di atas dan juga ruang lingkup latar belakang di dalamnya, maka penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Sebagai salah satu referensi baru untuk penelitian lainnya yang berkaitan erat dengan pola latihan untuk menambah tinggi lompatan
- b. Sebagai referensi bahan perbandingan penelitian untuk pola latihan yang berkaitan erat melatih daya ledak otot kaki.
- c. Memberikan sumbangan pikiran kepada pembaca.

2. Manfaat praktis

- a. Mendapatkan bahan informasi yang praktis terkait pengaruh pola latihan kombinasi *burpee* dan *banded barbell squat jumps* terhadap tinggi lompatan.
- b. Sebagai pedoman latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan dengan pola latihan kombinasi *burpee* dan *banded barbell squat jumps*.

