

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Permainan bola voli adalah salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Untuk itu harus dipelajari secara baik dan intensif agar dapat menguasainya. Permainan bolavoli dalam perkembangannya semakin dapat diterima dan digemari masyarakat, ini terjadi karena permainan bolavoli merupakan olahraga yang cukup menarik dan mudah dimainkan dimana saja. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seseorang bisa bermain bolavoli dengan baik bila mampu melakukan teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan. Permainan bolavoli baru dapat dilaksanakan dengan baik dan benar apabila seorang dapat menguasai teknik dasar bolavoli dalam permainannya. Unsur gerakan dasar akan berkembang menuju gerakan lanjut yang lebih kompleks. Gerakan yang dikembangkan menjadi semakin bervariasi selaras dengan pencapaian prestasi optimal yang hendak dicapai. Pengembangan kualitas teknik permainan bolavoli mengacu pada tingkat penguasaan teknik awalnya. Karena itu penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya. teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *block* dan *smash*.

Belakangan ini cabang olahraga bolavoli Indonesia mengalami perkembangan yang pesat dengan banyaknya putaran kompetisi yang

semakin marak, mulai dari kompetisi bersifat nasional (PON, KEJURNAS), regional (KEJURDA, PORPROV), LIGA (LIVOLI) dan sampai gala desa. Seiring dengan itu banyaknya klub-klub baru bermunculan baik yang bersifat profesional sampai amatir yang tersebar di pelosok tanah air.

Bangkalan sebagai kabupaten di Jawa Timur yang terletak di ujung barat pulau Madura juga tidak mau kalah dengan daerah/kabupaten lain, setelah memecahkan rekor MURI sebagai penyelenggara turnamen bolavoli dengan peserta terbanyak, banyak juga prestasi yang sudah dicapai utamanya pada kelas Remaja. banyaknya pendirian perkumpulan/klub bolavoli dapat menumbuhkan persaingan yang sehat dan baik untuk meraih sebuah prestasi. Untuk tetap mempertahankan prestasi tidaklah mudah, diperlukan pembinaan yang berkesinambungan serta pengembangan latihan yang optimal. Untuk pengembangan dan pembinaan cabang olahraga bolavoli, seperti juga halnya dengan cabang-cabang olahraga lainnya, ditentukan oleh beberapa faktor yang saling terkait, disamping faktor olahragawan itu sendiri, pembinaan prestasi, pelatih yang berkompeten, fasilitas yang memadai, organisasi yang baik serta adanya suatu dukungan dari masyarakat dan pemerintah.

Seorang atlet bolavoli untuk mencapai prestasi yang maksimal haruslah memiliki postur tubuh yang cukup, kondisik fisik yang baik serta menguasai teknik dasar dengan baik. Cabang olahraga bolavoli kita kenal mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik, yaitu: *service*, *passing*, *smash* dan

bendungan (*block*). Seperti dikemukakan oleh Suharno (1981:35), bahwa teknik dasar permainan bola voli harus dipelajari terlebih dahulu agar dapat mengembangkan kualitas prestasi permainan bola voli, penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan.

Kondisi fisik pemain tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik dan benar. Kondisi fisik pemain juga berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik merupakan unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain bola voli dengan baik. Teknik bola voli merupakan faktor penting dalam permainan bola voli. Sedangkan taktik adalah suatu cara pemain dalam menyelesaikan suatu tantangan atau masalah secara cepat dalam pertandingan. Seorang pemain bola voli harus mempunyai taktik bermain yang baik. Taktik bermain yang baik akan membantu pemain dalam mencetak skor. Pemain bola voli yang baik selain memiliki teknik dan taktik yang bagus juga harus memiliki mental yang baik. Pemain yang mempunyai teknik bermain yang baik, tetapi mentalnya kurang baik, maka dalam pertandingan tidak akan dapat menampilkan permainan dengan baik pula.

Permainan bola voli merupakan olahraga yang mengutamakan kekuatan fisik, sehingga seorang pemain bola voli harus memiliki kondisi

fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu syarat penting yang benar-benar diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa setiap peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. (Mochamad Sajoto, 1988:57). Lompatan merupakan suatu perubahan radikal dalam sebuah bead atau gejala. Ini terjadi manakala kualitasnya yang lama berubah menjadi suatu kualitas baru karena perubahan-perubahan kualitatif. Melompat juga merupakan suatu bagian penting dalam permainan bolavoli. Setiap pemain dituntut memiliki kualitas lompatan yang baik agar menghasilkan pukulan smash yang maksimal.

Dari paparan di atas, peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian dengan judul: pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli klub AKD sepulu di kecamatan sepulu tahun 2019, peneliti ingin melakukan sebuah pengamatan tentang pengaruh latihan lompat tali terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bolavoli yang nantinya hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur dan evaluasi oleh seorang pelatih untuk merencanakan program latihan teknik selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai acuan klub-klub lain khususnya klub bolavoli di kecamatan sepulu kabupaten bangkalan. Sehingga dapat meraih prestasi yang tinggi, semakin banyak atlet bolavoli yang handal dan mampu tampil di kelas nasional dan international.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya lompatan yang dimiliki atlet
2. Kurangnya stamina pada setiap atlet
3. Kurangnya kekuatan pukulan

## **C. Batasan Masalah**

Peneliti memberikan batasan penelitian agar terfokus pada satu masalah yang akan diteliti serta supaya tidak ada sesuatu yang rancu dan perluasan penelitian. Ruang lingkup pada penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan tentang pengaruh latihan *Skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bola voli di Kecamatan Sepulu tahun 2019.

## **D. Rumusan Masalah**

Melihat latar belakang diatas maka permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah :

Adakah pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bola voli di Kecamatan Sepulu tahun 2019.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan diatas, masalah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *skipping*

terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bola voli di Kecamatan Sepulu tahun 2019.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian di atas maka manfaat yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan informasi bagi para atlet bola voli di Kecamatan Sepulu dalam mencapai suatu prestasi yang maksimal.

### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi Peneliti akan menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh selama melaksanakan pembelajaran di bangku kuliah. Serta peneliti mendapat jawaban yang konkret tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul.
- b. Bagi Pelatih akan menjadi pedoman dan acuan dalam merencanakan program latihan selanjutnya serta evaluasi tentang hasil latihan.
- c. Bagi Atlet akan menjadi informasi dan koreksi untuk terus berlatih.
- d. Bagi AKD Sepulu akan menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan program latihan untuk lebih maju.

## **G. Definisi Operasional**

Definisi Operasional merupakan penjelasan tentang gambaran variabel-variabel yang diamati dalam penelitian yang bersifat spesifik, tegas, rinci yang menggambarkan karakteristik dari variabel penelitian (Tim Elmatera Publishing STKIP PGRI Sumenep, 2016:13).

1. Latihan *skipping*

Latihan *skipping* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara yang dipakai dalam kegiatan pembelajaran melalui kegiatan latihan melompat. Dalam konteks judul penelitian ini, peneliti menerapkan bentuk latihan yaitu : latihan *skipping* dengan menggunakan alat *skipping*

2. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot dalam mengarahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

