

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beragam aktivitas manusia dimulai siklus kelahiran hingga masa lansia, dimana olahraga memiliki posisi dalam siklus tersebut. Siklus peradaban manusia menempatkan olahraga ke dalam komponen penunjang yang penting. Hal ini selaras dengan *motto* keolahragaan “*Mensana In Coporesano*” konsepsi tersebut diharapkan bahwa olahraga dapat mewujudkan kedalam manusia yang mempunyai jasmani yang sehat, sehingga terdapat jiwa yang kuat (Wirasasmita, 2013).

Kemajuan olahraga tidak terlepas dari peran bidang pendidikan, kesehatan, pola pembangunan manusia, dan era teknologi maju (Wirasasmita, 2013). Namun pada dasawarsa terakhir ini, dunia prestasi olahraga di Indonesia nampaknya semakin terpuruk. Salah satu penyebabnya adalah karena pelatih, Pembina, guru, atlet, dan praktisi olahraga belum atau kurang menerapkan IPTEK olahraga. Kekurangan tersebut dimungkinkan karena keterbatasan kemampuan mengakses informasi IPTEK olahraga yang makin berkembang pesat (Ismaryati, 2006).

Salah satu cabang olahraga yang dinilai prestasinya belum maksimal adalah bola voli. Kali terakhir tim voli putra membawa pulang medali emas adalah di *SEA Games* 2009 Laos. Sesudah itu mereka hanya mampu meraih

medali perak. Sedangkan tim putri sudah 32 tahun puasa emas *SEA Games*. Kali terakhir tim putri emas adalah di *SEA Games* 1983 Singapura (Harian Nasional, 2015). Hal ini juga diakui oleh Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PP PBVSI) bahwa prestasi cabang olahraga voli belum maksimal dan hanya berada di level Asia Tenggara (Republika, 2014). Sehingga dapat disimpulkan, bahwa belum maksimalnya prestasi atlet bola voli nasional secara tidak langsung mencerminkan kondisi dunia olahraga bola voli di Indonesia.

Terkait hal diatas, Unsur fisik merupakan faktor yang paling mendasar dalam membangkitkan semangat dan motivasi atlet dalam berprestasi (Uyul, 2013). Kemampuan *vertical jump* adalah salah satu faktor penentu yang paling penting dalam permainan bola voli. Pada pertandingan bola voli, *vertical jump* paling sering dilakukan, pemain melakukan serangan setidaknya satu gerakan melompat selama 12 *rally*. Selain itu, pemain depan melakukan sekitar empat kali lompatan *block* dan tiga kali lompatan *spike*, setiap pemain rata-rata hampir 22 kali melompat dan mendarat setiap permainan. Jadi ditetapkan bahwa pemain dalam sebuah tim bola voli harus memiliki nilai *vertical jump* yang bagus (Turpin *et al.*, 2014).

Terdapat beberapa metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* tungkai khususnya kemampuan *Vertical Jump*. Salah satu latihan yang digunakan oleh penulis adalah Latihan *Resistance* dengan metode *Dumbbell Squat*. Latihan *resistance* adalah suatu bentuk latihan

kontraksi otot dinamik atau statik dengan menggunakan tahanan yang berasal dari *external force* (Irfan, 2014). *Dumbbell Squat* adalah salah satu dari metode latihan *resistance*, latihan ini sangat baik untuk melatih otot-otot tubuh dan extremitas bawah, otot yang bekerja dalam latihan *Squats* yaitu *quadriceps*, *gluteus maximus*, *hamstring*, *hip adductors*, *hip abductor*, *gastrocnemius*, *soleus*, *tibias anterior*, *rectus abdominalis* dan *erector spine* (Alberta, 2008). Secara umum latihan *resistance* hanya meningkat pada kelompok-kelompok otot yang diaktifkan selama latihan. Terutama pada tahap awal pembentukan kekuatan otot (Cracknell, 2006). Latihan *resistance* dapat meningkatkan kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kemampuan *vertical jump*, dan fleksibilitas (Fleck dan Kraemer, 2013).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa salah satu keuntungan latihan *resistance* pada ekstremitas bawah adalah mampu meningkatkan *power* otot tungkai yang akhirnya nanti akan berpengaruh terhadap kemampuan melompat atlet. Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Munoz *et al.* pada tahun 2014, mereka menyimpulkan bahwa latihan *resistance* dengan metode *back squat* dan *bench press* tepat digunakan untuk mengembangkan kekuatan otot dan hipertrofi, maupun meningkatkan kinerja olahraga dalam hal kekuatan, *power*, kecepatan gerakan, dan kemampuan melompat.

Berdasarkan latar belakang di atas dan permasalahan yang dialami oleh pembina, pelatih dan atlet bola voli, diharapkan latihan *resistance* dengan

metode *dumbbell squat* akan menghasilkan kemampuan *vertical jump* yang jauh lebih optimal untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Latihan *Resistance* Ekstremitas Bawah dengan metode *Dumbbell Squat* terhadap Peningkatan *Vertical Jump* pada Atlet Bola Voli di JPOK Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Resistance* Ekstremitas Bawah dengan metode *Dumbbell Squat* terhadap Peningkatan *Vertical Jump* pada Atlet Bola Voli di JPOK Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Bagi pendidik dan fisioterapi

Sebagai refensi tambahan untuk bahan ajar di dalam kelas.

2. Bagi penulis

Untuk manambah pengetahuan dan pengalaman, serta mengaplikasikan secara langsung pemberian Latihan *Resistance* ekstremitas bawah dengan metode *Dumbbell Squat*.

3. Bagi pelatih dan praktisi fisioterapi olahraga

Sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *Vertical Jump* pada atlet bola voli.

4. Bagi atlet bola voli:

Diharapkan dapat meningkatkan prestasi bola voli.