

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (refreshing dan relaksasi).(Agustan 2007). Dari berbagai cabang olahraga yang paling banyak dimainkan Antara lain: Bola Basket, Bola Voli, Sepak Bola, Badminton, Tennis dan Base Ball.

Bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan teknik dasar dan teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif, teknikteknik tersebut meliputi servis,passing,smash dan sebagainya. (Nuril, A. 2007: 20).

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan libero. Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Salah satu teknik yang

sangat penting dalam permainan bola voli adalah smash. Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan (Robinson,1993: 13). Teknik smash adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks sehingga teknik smash harus dilatihkan pada atlet sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap yang rentan dengan kesalahan gerak teknik tehnik dalam bermain voli melibatkan pula kemampuan vertical jump yang baik khususnya pada saat smash dan block ball olehnya itu perlu digambarkan bagaimana daya ledak otot pada pemain voli

Salah satu disiplin ilmu yang ikut berperan dalam membentuk atlet yang lebih berprestasi adalah Fisioterapi. Fisioterapi secara etimologi terdiri dua unsur yaitu "*Fisio*" yang berarti alam dan "*Terapi*" yang berarti pengobatan. Fisioterapi secara umum adalah suatu upaya umum pelayanan kesehatan profesional yang bertanggungjawab atas kapasitas fisik dan kemampuan fungsional yang dilaksanakan dengan tindakan terarah dan berorientasi pada pemecahan dengan menggunakan pendekatan ilmiah yang dilandasi oleh etika profesi. Dengan demikian yang menjadi garapan fisioterapi adalah gerak dan fungsi yang dimanifestasikan dalam kemampuan fungsional tiap individu.

Untuk mencapai prestasi puncak, para pemain harus memiliki performa yang tinggi. Salah satu komponen yang dapat menghasilkan performa tinggi adalah power (daya ledak). Power (daya ledak) merupakan suatu ukuran dari performa otot, yang berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan gerak, dan dapat didefinisikan sebagai kerja per unit waktu ($\text{gaya} \times \text{jarak/waktu}$). Dalam beberapa cabang olahraga, power menjadi komponen yang sangat penting untuk mencapai

prestasi puncak. Pada olahraga atletik lari sprint atau lari jarak pendek sangat membutuhkan daya ledak (*power*) yang tinggi untuk mencapai garis finish. Pada olahraga permainan, seperti olahraga sepak bola sangat membutuhkan *power* khususnya bagi pemain depan yang tergolong penyerang. Pemain depan harus memiliki daya ledak yang tinggi untuk melampaui pemain belakang dalam beradu kecepatan gerak. Begitu pula pada olahraga bola basket dan bola voli, pemain depan yang khususnya melakukan serangan harus memiliki daya ledak yang tinggi untuk dapat melompat semaksimal mungkin sehingga mampu menyerang daerah lawan dengan efektif.

Ada beberapa tes daya ledak (*power*) seperti loncat tegak (*vertical jump test*), lompat jauh tanpa awalan (*standing long jump test*), dan loncat tiga kali (*triple jump test*). Pada beberapa cabang olahraga, *power* termasuk kedalam bagian dari tes kemampuan fisik untuk mengukur daya ledak atlet antara lain anggar, angkat besi, atletik nomor sprint, atletik nomor lempar dan nomor lompat, bola basket, Bola voli dan sepak bola dan lain-lain. Dari beberapa tes daya ledak diatas, kami hanya melakukan tes loncat tegak (*vertical jump*) pada pemain bola voli UMS. Tes loncat tegak merupakan salah satu tes *power* yang sangat umum digunakan dalam berbagai seleksi atlet serta tes ini juga dapat digunakan pada pemain bola basket yg bukan atlit dan tes ini sangat cocok untuk mengukur daya ledak dari kedua tungkai. Untuk mendapatkan gambaran hasil pengukuran tes loncat tegak (*vertical jump test*) pada cabang olahraga voli, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran evaluasi hasil tes loncat tegak pada beberapa atlet bola

voli pada pemain bola voli UMS.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu bagaimana gambaran tingkat daya ledak otot pada beberapa pemain bola voli UMS

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk memperoleh gambaran tentang tingkat daya ledak otot pada pemain bola voli UMS

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat daya ledak otot pada pemain bola voli UMS berdasarkan usia.
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat daya ledak otot pemain bola voli UMS berdasarkan jenis kelamin.
- c. Untuk mengetahui gambaran tingkat daya ledak otot pada pemain bola voli UMS berdasarkan indeks massa tubuh.

D. MANFAAT PENELITIAN

a. Manfaat Ilmiah

Agar hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan oleh orang-orang yang berminat dalam mengkaji olahraga secara lebih mendalam.

b. Manfaat Praktis

Agar hasil penelitian ini dapat digunakan dan diterapkan secara lebih

terprofesional apada atlet baik profesional maupun amatir.

c. Manfaat Institusional

Agar hasil penelitian ini dapat dikaji lebih mendalam oleh kelompok profesi guna dikembangkan dan diterapkan secara berkelanjutan.