

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Suharno dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan (*training*) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dari pengertian tersebut, dapat dijelaskan bahwa sistematis merupakan proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metedis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak dan latihan dilakukan beberapa kali dalam satu minggu. Berulang diartikan bahwa setiap gerakan dilatihkan secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan refleksi sehingga gerakan menjadi lebih efisien.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih, bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan (Harsono dalam Rusli Lutan, 2000: 3). Jadi yang ditekankan dalam latihan adalah proses atau berbagai cara yang digunakan untuk menjadikan atlet yang tadi

mempunyai yang biasa menjadi atlet yang lebih bagus untuk melakukan bermacam-macam hal yang diberikan dalam cabang olahraga yang ditekuni. Dan proses tersebut memerlukan waktu dalam mencapai hasil yang telah ditargetkan sejak awal.

Dengan demikian latihan dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai cara dalam menciptakan atlet bola voli yang sebelumnya memiliki kualitas power dan kelentukan yang rendah menjadi atlet yang memiliki kualitas power dan kelentukan yang tinggi.

b. Frekuensi Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 58) frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/minggu. Frekuensi latihan bagi olahragawan lebih banyak dibanding bukan olahragawan. Selanjutnya menurut Sukadiyanto (2005: 29) frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.

Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu mingguan. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap mata (sesi) latihan pada setiap minggunya. Sebagai contoh frekuensi latihan 10 kali setiap minggu artinya, latihan berlangsung mulai hari senin sampai jum'at yang dilakukan pada setiap pagi dan sore. Berarti latihan dilakukan hanya dalam waktu lima hari, tetapi waktunya pagi

dan sore, sehingga dalam satu hari ada dua kali tatap muka (sesi). Jadi frekuensi dapat diartikan sebagai suatu periode latihan dalam satu minggu untuk melihat seberapa besar peningkatan dari proses latihan.

c. Prinsip Latihan

Mrenurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kuallitass latihan. Selain itu akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan ini harus hati-hati, serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program.

Terkait dalam prinsip latihan, Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47) membagi tiga, yaitu: (1) Prinsip beban lebih (*overload*). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut, sehingga

tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan. (2) Prinsip kembali asal (*reversible*). Maksudnya, adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat, dan (3) Prinsip kekhususan (*specifity*). Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan latihan bola voli, sasaran latihan ingin meningkatkan koordinasi maka bentuk latihan yang digunakan adalah yang mengarah ke koordinasi.

Dengan demikian yang dimaksud prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan dan ditaati agar proses latihan sesuai dengan yang diharapkan, dapat berjalan dengan lancar dan terprogram.

d. Beban Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 51) beban diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan adanya takaran dalam latihan. Fungsi dari pelatih adalah seseorang yang memberikan takaran latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet. Selanjutnya menurut Sukadiyanto (2005: 6) beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu; (1) Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan komponen-

komponen latihan (intensitas, *volume*, *recovery*, dan interval). (2) Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar.

Dengan demikian beban latihan dapat diartikan sebagai suatu takaran berat ringanya latihan, yang diberikan dalam meningkatkan kualitas atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional fisik atlet.

e. Sesi Latihan

1) Pengantar

Tujuan, memberi penjelasan mengenai latihan yang akan diberikan. Baik mengenai tujuan maupun manfaat dari latihan yang akan diberikan. Diharapkan pada tahap ini atlet mampu memahami pengarahannya mengenai tujuan dan manfaat latihan yang diberikan pelatih.

2) Pemanasan (*warming up*)

Tujuan, secara fungsional menyiapkan kerja sistem tubuh (menambah kelenturan otot, menambah ruang gerak sendi menjadi lebih luas, kerja jantung dan paru menjadi siap). Sedangkan secara psikologis bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan. Aktivitas pemanasan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 60) meliputi: (1) Gerak aerobik ringan (berjalan, *jogging*), (2) Penguluran (gerak dinamis seperti berbagai otot dan sendi), (3) Kalestenik (gerak dinamis seperti memutar badan, mengayun lengan), (4) Aktivitas formal yakni gerak

menyerupai gerak pada latihan inti atau sesuai dengan cabang olahraganya.

Pemanasan dianggap cukup apabila telah terjadi perubahan-perubahan antara lain: suhu tubuh naik 1-2 °C, keluar keringat di dahi, punggung, dan tangan, serta detak jantung meningkat 60% dari detak jantung maksimal. Berdasarkan pendapat tersebut, hendaknya pemanasan yang dilakukan mengarah pada persiapan fungsi organ-organ tubuh yang akan digunakan dalam latihan.

3) Latihan inti

Tahap ini berisi latihan utama yang meliputi latihan fisik, taktik, teknik atau mental. Porsi latihan tergantung pada program latihan yang sudah dibuat. Dalam penelitian ini yang dibuat adalah latihan koordinasi.

4) Penenangan (*cool-down*) dan penutup

Tujuan penenangan secara fisiologis merupakan pemulihan fungsi sistem tubuh ke arah normal, secara psikologis bertujuan untuk menurunkan tingkat *stress*. Apabila penenangan dilakukan dengan baik akan mempercepat *recovery* dan meminimalkan rasa nyeri yang disebabkan oleh latihan. Rangkaian gerak dalam penenangan bisa berupa gerak aerobik ringan, gerak kontinyu, seperti jalan ditempat atau jogging dan dilanjutkan *stretching*. Penenangan dianggap cukup apabila suhu tubuh mulai normal, detak jantung menurun, dan otot rileks.

2. Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut. Pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak tertentu. Istilah keterampilan juga bisa diartikan sebagai suatu perbuatan dengan tugas dan sebagai indikator dari sebuah tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan dapat diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang diberikan dengan pencapaian suatu tujuan. Dalam memperoleh tingkat keterampilan diperlukan adanya pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai. Pada hakekatnya seluruh tugas dalam kehidupan manusia sehari-hari senantiasa melibatkan berbagai keterampilan. Keterampilan itu baru dapat diperoleh apabila dilaksanakan melalui proses pembelajaran atau pelatihan (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000:57-59).

Menurut Schmid dalam Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 68) keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu (1) keterampilan yang cenderung ke gerak, dan (2) keterampilan yang mengarah ke kongnitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari geraknya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih, misalnya dalam olahraga lompat tinggi, si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus bertindak untuk melompat mistar, tetapi yang dilakukan adalah melompat setinggi dan seefektifitas mungkin, sedangkan dalam keterampilan kongnitif hakikat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan tentang gerakan apa dan mana yang harus dibuat merupakan hal yang terpenting. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan kongnitif berkaitan dengan pemilihan apa yang harus dilakukan dalam tindakan, sedangkan keterampilan gerak berkaitan dalam pelaksanaan.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 58) untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Faktor-faktor tersebut dibedakan menjadi tiga hal, yaitu (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional (lingkungan). Faktor proses belajar (*learning proses*). Dalam pembelajaran gerak proses yang harus diciptakan adalah dilakukan

berdasarkan tahapan tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Faktor pribadi (*personal factor*) setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik fisik, mental, maupun kemampuannya. Faktor situasional (*situasional factor*) yang termasuk kedalam faktor situasional antara lain, tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000: 70).

Keterampilan dasar terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu (1) keterampilan lokomotor, (2) keterampilan non lokomotor, dan (3) keterampilan manipulatif (Sudrajat Prawirasaputra, 2000: 19). Keterampilan lokomotor adalah keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain, sebagai contoh: gerak melangkah, jalan, lari, lompat, dan loncat. Keterampilan dasar dominan jenis lokomotor ini harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan bahkan power seperti untuk gerakan. Keterampilan non lokomotor adalah jenis keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tangan tetap berpegangan pada pegangan. Contohnya: berdiri tegak dengan salah satu kaki diangkat, keterampilan dasar tersebut merupakan keterampilan keseimbangan. Keterampilan manipulatif adalah

keterampilan anggota badan, tangan atau kaki, untuk mengontrol bola. Contohnya; menyepak bola dengan kaki.

Dari keterangan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan merupakan suatu indikator yang berperan dalam mencapai tujuan. Keterampilan seseorang juga bisa terbentuk dengan adanya latihan yang rutin, salah satunya latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Kelincahan dapat terbentuk jika dilatih menggunakan power dan kelentukan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki keterampilan yang baik terutama pada latihan untuk meningkatkan kelincahan harus melalui proses latihan menggunakan power dan kelentukan. Dalam melatih power dan kelentukan pada usia dini bisa menggunakan keterampilan dengan menggunakan bola.

3. Kelentukan

a. Pengertian Kelentukan

Menurut Harsono (2001: 15) kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas (Djoko Pekik Irianto, 2002: 74). Jadi dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan suatu gerak dalam persendian dalam jangkauan yang luas. Menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 75) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligamenta, jaringan

penghubung dan otot-otot. Cidera dapat terjadi bila anggota badan atau otot dipaksa diluar batas kemampuannya. Kemampuan fleksibilitas yang terbatas juga dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga. Dimana tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor yang lainnya (Sukadiyanto, 2005: 128).

Keuntungan para atlet yang memiliki kualitas fleksibilitas yang baik, antara lain; (1) akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, (2) menghindarkan diri dari kemungkinan akan terjadinya atau mendapatkan cidera pada saat melakukan aktivitas fisik, (3) memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim, (4) memperlancar aliran darah sehingga sampai pada serabut otot. Oleh karena itu fleksibilitas merupakan unsur dasar yang juga harus ditingkatkan, terutama pada atlet yang masih muda usianya. Fleksibilitas harus dilatihkan minimal dua kali dalam setiap sesi latihan, yaitu pada pemanasan (*warm up*) dan pada saat pendinginan (*cooling down*). Oleh karena metode latihan fleksibilitas dengan cara peregangan, maka ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan sebelum latihan dilakukan. Adapun prinsip-prinsip latihan peregangan, antara lain adalah:

- 1) Harus didahului dengan aktivitas pemanasan, yaitu dalam bentuk *jogging* atau lari ditempat (*skipping*) yang bertujuan untuk menaikkan suhu atau temperatur tubuh, sehingga denyut jantung mencapai antara 120-130 kali per menit.
- 2) Waktu peregangan yang dilakukan sebelum latihan inti, setelah pemanasan berkisar antara 20-25 detik untuk setiap jenis peregangan. Sedangkan peregangan pada saat setelah latihan inti (pendinginan) waktunya tidak lebih dari 10-15 detik untuk setiap jenis peregangan.
- 3) Gerak yang dilakukan pada saat peregangan tidak boleh menghentak-hentak (mendadak), tetapi harus perlahan dan setelah ada rasa sedikit tidak nyaman di otot ditahan selama waktu yang ditentukan seperti tersebut di atas.
- 4) Selama proses peregangan bola voli tidak boleh menahan nafas, tetapi pernafasan berjalan normal seperti biasa. Adapun cara pernafasanya, tarik nafas dalam-dalam sebelum melakukan peregangan dan keluarkan nafas saat peregangan.
- 5) Peregangan dimulai dari kelompok otot besar lebih dahulu, baru menuju pada kelompok otot yang kecil.

b. Metode Latihan Kelentukan

Menurut Sukadiyanto (2005: 130) metode latihan fleksibilitas adalah dengan cara peregangan (*stretching*). Secara garis besar ada tiga macam bentuk peregangan (*stretching*), yaitu: (1) Balistik, (2)

Statis, dan (3) Dibantu oleh pasangannya (memakai alat). Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 74) ada empat macam peregangan, (1) Aktif-pasif, (2) Statis-dinamis, (3) *bouncing* (memantul), dan (4) PNF (*Proprioceptil Neuromuscular Fasilitation*).

Berdasarkan kedua pendapat di atas memiliki kesamaan, sehingga metode latihan peregangan yang akan dibahas adalah pasif, statis, dinamis (*balistic*), PNF. Setelah temperatur tubuh atlet meningkat, dengan parameter denyut jantungnya sudah mencapai antara 120-130 kali per menit, maka dilakukan latihan peregangan (*streatching*). Adapun urutan dalam melakukan peregangan dimulai dari metode dinamis (*balistic*), statis, pasif, PNF. Berikut ini urutan serangkaian metode latihan untuk fleksibilitas.

1) Peregangan dinamis, sering juga disebut peregangan *balistic*. Biasa dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan memutar, memantul-mantul anggota tubuh sehingga otot-otot terasa teregangkan (Rusli lutan, 2000: 75). Sedangkan menurut Harsono (2001: 16) peregangan dinamis merupakan metode latihan yang tradisional untuk melatih fleksibilitas, yaitu peregangan yang dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh. Secara ritmis (berirama) dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota-anggota tubuh sedemikian rupa, sehingga otot-otot terasa teregangkan, dan yang maksudnya adalah untuk secara

bertahap meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi. Jadi dapat disimpulkan bahwa peregangan dinamis merupakan gerak yang dilakukan secara aktif dengan cara gerak memantul atau gerak memutar dengan cara berulang-ulang.

- 2) Peregangan statis. Cara lain untuk mengembangkan kelentukan adalah dengan latihan peregangan statis (*static stretching*). Dalam latihan *static stretch*, pelaku mengambil sikap sedemikian rupa dengan latihan meregangkan suatu kelompok otot tertentu.
- 3) Peregangan pasif (*passive stretching*). Dalam metode ini pelaku merilekskan suatu kelompok otot tertentu, kemudian temanya membantu meregangkan otot tersebut, secara perlahan-lahan sampai titik fleksibilitas maksimum tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari pelaku. Sikap regang ini dipertahankan selama kira-kira 20-30 detik.
- 4) Peregangan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*). Sebelum dregangkan, otot ditegangkan terlebih dahulu secara isometris (6-10 detik), kemudian otot diregangkan dengan metode pasif selama 20-30 detik. Menurut Sukadiyanto (2005: 136) pada peregangan cara PNF ini diperlukan adanya bantuan dari orang lain (pasangan) atau menggunakan peralatan lain untuk membantu memudahkan gerakan peregangan agar mencapai target. Bantuan dari orang lain atau peralatan bertujuan untuk membantu meregangkan otot hingga mencapai posisi statis dan dapat

dipertahankan posisinya dalam beberapa waktu. Dengan demikian orang yang melakukan peregangan, otot-ototnya akan melawan tenaga (gaya) dari pasangannya (peralatan yang dipakai) dalam bentuk kontraksi otot secara isometrik. Untuk itu sasaran otot yang diregangkan dengan cara PNF bersifat antagonis (berlawanan). Dalam penelitian ini menggunakan latihan kelentukan dalam bentuk aktif dinamik secara berpasangan dan menggunakan bola. Hal ini bertujuan agar siswa yang diberi latihan tidak merasa jenuh, karena pada penelitian ini yang diteliti adalah atlet usia dini.

4. Power

a. Pengertian Power

Menurut Harsono (2001: 24) power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 117) power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan power. Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya bola voli, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan power sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari power adalah selalu bersifat eksplosif.

Power banyak digunakan pada cabang olahraga yang menggunakan unsur kecepatan dan kekuatan sebagai komponen biomotor utama. Cabang olahraga yang banyak menggunakan power dalam melakukan aktivitasnya misalnya adalah: bola voli, bela diri, bola basket, tenis lapangan, bulutangkis, atletik (*sprinter*, lompat, lempar, dan lain lain), sepak bola, renang dan lain sebagainya.

b. Metode Melatih Power

Latihan power dapat dilakukan dengan berbagai macam, baik dengan alat maupun tanpa alat. Latihan dengan alat yang sering dibahas dalam komponen biomotor kekuatan bisa dilakukan di pusat-pusat kebugaran maupun dengan peralatan yang sudah dimodifikasi, sedangkan yang tidak dengan alat biasanya menggunakan berat badan sendiri dan lebih populer disebut dengan *plyometrik*.

Menurut Yunusul Hairy (2004: 123) power adalah komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau power merupakan hasil dari X percepatan (power: *force x velocity*). Kemampuan untuk mengarahkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin. Dapat disimpulkan bahwa power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Sehingga jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih dan dalam waktu yang relatif singkat, berarti memiliki power yang baik (Rusli Lutan, 2002: 71).

Tabel 1. Contoh Menu Latihan Power

Intensitas	: 30-60% dari kekuatan maksimal (1RM), 30% untuk pemula dan 60% untuk atlet terlatih
Volume	: 3 set/sesi dengan 15-20 repetisi/set
t.r & t.i	: lengkap (1:4) dan (1:6)
Irama	: secepat mungkin (eksplosif)
Frekuensi	: 4x/ minggu

5. Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Menurut Harsono (2001: 21) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan saja, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Selanjutnya kelincahan menurut Nuril Ahmadi (2007: 66) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di tempat tertentu.

Dari pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet yang memiliki kelentukan dan power yang baik maka kelincahannya juga akan baik. Sehingga atlet yang kurang dalam kelincahan dapat diberikan latihan kelentukan dan power agar kelincahannya meningkat. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya baik (Sajoto, 1995: 9). Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan

bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincihannya akan baik.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas kelincihan merupakan suatu unsur fisik yang harus diperhatikan didalam aktivitas olahraga. Ini sejalan dengan pendapat Nossek (1982: 82) bahwa kelincihan (*agility*) termasuk pada kelompok kualitas fisik. Ada pendapat lain (Soekirman, 1987: 89) bahwa kelincihan merupakan faktor penting untuk dapat berpartisipasi dalam berbagai macam cabang olahraga. Suharno (1985: 49) menyatakan bahwa kelincihan digunakan secara langsung untuk koordinasi gerakan-gerakan berganda, mempermudah dalam menguasai teknik-teknik yang tinggi, gerakan dapat efektif dan efisien, mempermudah mengantisipasi lawan serta mengurangi terjadinya cedera. Faktor penentu baik dan tidaknya kelincihan ditentukan oleh: (1) Kecepatan reaksi, (2) Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, (3) Kemampuan mengatur keseimbangan, (4) Bergantung pada kelentukan sendi-sendi, (5) Kemampuan mengerem gerakan motorik. Jadi kelincihan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi *neuromuscular*.

Latihan kelincihan tidak terlepas dari latihan fisik secara keseluruhan. Dengan memberikan stres fisik secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan didalam untuk melakukan kinerja yang teratur. Adapun

jenis latihan kelincahan dilakukan adalah latihan yang dirancang khusus untuk mengembangkan kelincahan yang memberikan hasil terbaik terhadap kelincahan atlet. Latihan kelincahan juga memperbaiki kemampuan fungsional, dengan demikian latihan kelincahan memiliki bentuk latihan yang cepat dengan intensitas yang tinggi.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Depdiknas (2000 : 57) adalah:

1) Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

2) Usia Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai *maturitas* dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan *kardiovaskuler* dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul

c. Cara Melatih Kelincahan

Kelincahan tersusun atas dua unsur yaitu power dan kelentukan. Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang berfungsi untuk percepatan akselerasi sedangkan kelentukan adalah kemampuan bergerak dalam ruang sendi yang berfungsi untuk memindahkan titik gerak badan ke dalam bidang tumpu. Sebagai contoh ketika atlet menerima bola yang jauh dari jangkauan atlet harus berlari kemudian berhenti dan seketika harus memutar badan dan kembali pada posisinya. Ketika berhenti atlet harus melakukan langkah yang panjang sehingga dibutuhkan adanya kelentukan yang baik dan ketika berbalik memutar memindahkan titik berat badan ke dalam bidang tumpu, jika memiliki kelentukan yang baik akan memudahkan titik berat badan

kedepan bidang tumpu, Sehingga gerak membalik segera terjadi. Setelah itu power berperan untuk memberikan percepatan akselerasi. Jadi untuk melatih kelincahan perlu adanya latihan power dan kelentukan yang terprogram. Bentuk-bentuk latihan dalam melatih power dan kelentukan berupa keterampilan dengan menggunakan bola berupa permainan-permainan yang tidak membosankan.

6. Klub Bola Voli SELABORA

Sekolah bola voli ini didirikan oleh FIK UNY. Jenis kegiatan ini seperti halnya sekolah-sekolah pada umumnya, di dalam sekolah ini terjadi proses berlatih melatih keterampilan bermain bola voli antara pelatih dan siswa. Materi yang diajarkan dalam sekolah bola voli ini tidak hanya pada keterampilannya saja, melainkan pada pengembangan kemampuan fisik, taktik, dan mental bertanding. Pada SBV ini proses latihan berlangsung pada sore dan pagi hari.

Tujuan didirikannya sekolah bola voli ini adalah (1) Sebagai laboratorium ilmu kepelatihan olahraga, kebugaran jasmani, dan kesehatan. (2) Membina anak-anak usia dini yang mempunyai bakat dalam bola voli. Menanamkan olahraga (bola voli) sebagai bentuk kegiatan yang positif di luar sekolah. (4) Sebagai wadah bagi mahasiswa khususnya kepelatihan untuk menerapkan ilmunya. (5) Membentuk karakter anak melalui bola voli.

7. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Masa anak-anak merupakan masa yang sangat bagus untuk berolahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktifitas fisik yang cukup sangat membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Dalam melakukan gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan sangat penting dalam perkembangan daya pikir dan kreatifitas. Menurut (<http://www.scribd.com/doc/45176852/Karakteristik-Anak-Usia-Sekolah>) yang diakses 18 November 2012. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang menyolok.

Nutrisi dan kesehatan amat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lamban, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badanyang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.

Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering kali diderita anak, misalnya bertalian dengan kesehatan penglihatan (mata), gigi, panas, dan lain-lain. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan dan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari sekalipun sederhana. Perkembangan Intelektual dan Emosional. (1) Perkembangan intelektual anak sangat tergantung pada berbagai faktor utama, antara lain kesehatan gizi, kebugaran jasmani, pergaulan dan pembinaan orang tua. Akibat terganggunya perkembangan intelektual tersebut anak kurang dapat berpikir operasional, tidak memiliki kemampuan mental dan kurang aktif dalam pergaulan maupun dalam berkomunikasi dengan teman-temannya. (2) Perkembangan emosional berbeda satu sama lain karena adanya perbedaan jenis kelamin, usia, lingkungan, pergaulan dan pembinaan orang tua maupun guru di sekolah. Perbedaan perkembangan emosional tersebut juga dapat dilihat berdasarkan ras, budaya, etnik dan bangsa.

Perkembangan emosional juga dapat dipengaruhi oleh adanya gangguan kecemasan, rasa takut, dan faktor-faktor eksternal yang sering kali tidak dikenal sebelumnya oleh anak yang sedang tumbuh. Namun sering kali juga adanya tindakan orang tua yang sering kali tidak dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak. Misalnya sangat dimanjakan, terlalu banyak larangan karena terlalu mencintainya. Akan tetapi sikap orang tua yang sangat keras, suka menekan dan selalu

menghukum anak sekalipun anak membuat kesalahan sepele juga dapat mempengaruhi keseimbangan emosional anak. Perlakuan saudara serumah (kakak-adik), orang lain yang sering kali bertemu dan bergaul juga memegang peranan penting pada perkembangan emosional anak.

Dalam mengatasi berbagai masalah yang sering kali dihadapi oleh orang tua dan anak, biasanya orang tua berkonsultasi dengan para ahli, misalnya dokter anak, psikiatri, psikolog dan sebagainya. Dengan berkonsultasi tersebut orang tua akan dapat melakukan pembinaan anak dengan sebaik mungkin dan dapat menghindari segala sesuatu yang dapat merugikan bahkan memperlambat perkembangan mental dan emosional anak. Stres juga dapat disebabkan oleh penyakit, frustrasi dan ketidakhadiran orang tua, keadaan ekonomi orang tua, keamanan dan kekacauan yang sering kali timbul. Sedangkan dari pihak orang tua yang menyebabkan stres pada anak biasanya kurang perhatian orang tua, sering kali mendapat marah bahkan sampai menderita siksaan jasmani, anak disuruh melakukan sesuatu di luar kesanggupannya menyesuaikan diri dengan lingkungan, penerimaan lingkungan serta berbagai pengalaman yang bersifat positif selama anak melakukan berbagai aktivitas dalam masyarakat.

B. Kerangka Berfikir

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan unsur fisik, salah satunya kelincahan. Untuk itu perlu adanya latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Belum ada yang menjelaskan tentang hal

tersebut sehingga muncul definisi mengenai struktur gerak kelincahan yaitu lari cepat kemudian berhenti yang memerlukan langkah panjang dibutuhkan kelentukan yang baik, setelah langkah panjang gerak selanjutnya adalah memindahkan titik berat badan yang membutuhkan kelentukan, kemudian lari lagi secepat mungkin yang membutuhkan power agar terjadi percepatan akselerasi, sehingga kelentukan dan power dibutuhkan dalam meningkatkan kelincahan. Bentuk-bentuk latihan kelincahan tersebut dapat menggunakan berbagai macam latihan yang salah satunya berupa latihan keterampilan dengan menggunakan bola.

Jadi dapat disimpulkan bahwa power dan kelentukan memiliki peran penting dalam pembentukan kelincahan. Ada baiknya latihan power dan kelentukan dalam bentuk latihan keterampilan dengan menggunakan bola diberikan dari usia dini. Karena latihan power dan kelentukan pada usia dini dapat mempengaruhi perkembangan otot-otot dan persendian, sehingga dapat mempermudah mereka dalam melakukan setiap gerakan secara efektif dan efisien.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto 1996: 67). Hipotesis adalah jawaban sementara penelitian, patokan, dugaan atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian. Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis dapat benar atau salah, diterima atau ditolak. Adapun hipotesis

dalam penelitian ini adalah: Ada pengaruh latihan keterampilan dengan menggunakan bola terhadap kelincahan siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun.