

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga voli salah satu cabang olahraga dari permainan bola besar. bola voli merupakan termasuk dalam permainannya, terdapat 2 kelompok yang bermain di lapangan berdimensi 18 x 9 meter yang dibatasi oleh net selama 9 meter dengan ketinggian 2, 43 meter buat putra serta 2, 24 meter buat gadis. Walaupun demikian, buat menggapai norma game semacam itu, pertandingan bola voli ini melewati sejarah yang sangat Panjang dan masing-masing regu memiliki 6 orang pemain (Sastra et al., 2019). Bola voli dibayangkan oleh William Gram. Morgan, seseorang pendidik pelatihan dari *Young fellows Christian Affiliation* (YMCA) di kota Hollyoke, negeri bagian *Massachusetts* pada tahun 1895.

Bola voli merupakan bagian berarti dari program pembelajaran paling utama dalam aktivitas ekstrakurikuler, ekstrakurikuler merupakan selaku metode meningkatkan kemampuan siswa pengganti di bidang non-kuliah. Latihan ekstrakurikuler bisa menolong siswa buat menghasilkan keahlian interaktif, otoritas, serta keahlian berbeda yang bisa menolong mereka dalam rutinitas teratur. Bagi (Lahinda et al., 2022) Ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dicoba di luar jam pelajaran yang bertujuan buat meningkatkan kemampuan siswa di bidang non akademik. Latihan ekstrakurikuler bisa berbentuk latihan berolahraga, ekspresi, serta latihan sosial untuk menolong siswa dalam meningkatkan keahlian serta bakatnya di luar ruang belajar.

Sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Tambun Selatan, ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan cukup populer dikalangan sekolah menengah pertama khususnya daerah kecamatan Tambun Selatan serta mempunyai agenda latihan teratur pada hari Selasa dan Kamis. ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan juga berpartisipasi dalam berbagai pertandingan dan menjadi juara. dimana sepanjang 3 tahun terakhir, kelompok ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tambun Selatan sanggup mencapai prestasi juara 2 Piala Pelita Bola Voli yang dilaksanakan oleh SMAN 1 Tambun Selatan, setelah itu pula pernah masuk ke babak 2 besar Piala Kecamatan Tambun Selatan November 2023. Namun Ketika peneliti melakukan observasi di Sekolah SMPN 1 Tambun Selatan terutama saat berlangsungnya kegiatan ekstrakurikuler bola voli di tim voli putri teridentifikasi masalah para anggota tim saat melakukan latihan pertandingan ber-regu.

Terutama saat melakukan gerakan lompatan tektik *smash* serta gerakan lompatan teknik *blocking* pada saat berlangsungnya pertandingan antara anggota tim telah teridentifikasi kurang maksimal saat melakukan gerakan pada lompatan teknik *smash* serta saat melakukan gerakan lompatan teknik *blocking* sehingga lompatan untuk melakukan *smash* dan *blocking* kurang maksimal, serta kurang tingginya lompatan beberapa peserta ekstrakurikuler pada saat ingin menghalau bola dan meraih bola yang terlampau tinggi dari jangkauan lompatan. Power ledakan otot tungkai (*hop*) menjadi komponen penting yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli khususnya untuk para anggota ekstrakurikuler bolavoli. Tentunya *power* ledak otot tungkai (*hop*)

menjadi komponen penting yang harus dimiliki setiap anggota ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan karena *power* pada lompatan akan menunjang pada saat melakukan permainan. Untuk itu peneliti memberikan pembelajaran tentang metode latihan *Plyometric Basic Box Jump dan Burpee* yang berfokus untuk meningkatkan kemampuan *power* loncatan kepada anggota tim bolavoli putri SMP Negeri 1 Tambun Selatan.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *Plyometric basic box jump dan burpee* berpengaruh serta dapat meningkatkan kemampuan *power* pada loncatan secara positif. Karena setiap anggota tim berbeda, termasuk tingkat keterampilan awal, intensitas latihan, dan cara mereka melakukan latihan, penelitian ini berfokus pada tim ekstrakurikuler bolavoli putri SMPN 1 Tambun Selatan untuk anggota yang dilibatkan dalam latihan. Selanjutnya diharapkan Latihan *plyometric step box jump dan burpee* dalam pelaksanaannya nantinya diharapkan mampu meningkatkan kemampuan pemain yang mengikuti latihan di ekstrakurikuler Bola voli putri SMPN 1 Tambun Selatan Usia 13-15 Tahun, dikarenakan latihan *plyometric* merupakan suatu metode latihan yang berfungsi untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang sesuai dengan cabang olahraga Bola voli.

Di harapkan penelitian ini memberikan kontribusi serta informasi yang bermanfaat bagi pelatih dan anggota tim bolavoli putri SMPN 1 Tambun Selatan, khusus nya dan juga bagi klub olahraga secara umum. Diharapkan bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang latihan *plyometric step box jump dan burpee* terhadap *power* lompatan akan memungkinkan peningkatan

prestasi pada tim ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan. Selain itu, penelitian ini dapat membuka jalan bagi penelitian tambahan tentang metode dan strategi latihan yang lebih efisien untuk meningkatkan keterampilan tim khususnya pada permainan bolavoli.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk mendapatkan gambaran dan hasil yang jelas, penulis harus membatasi masalah penelitian ini. Hal ini dilakukan agar peneliti tidak menyimpang dari maksud dan sasaran penelitian dan juga memudahkan proses penelitian. Batasan ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Fokus penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Basic box jump* dan *Burpee* Terhadap kemampuan loncat vertikal pada pemain ekstrakurikuler bola voli Smp Negeri 1 Tambun Selatan. Penulis berfokus pada satu tim ekstrakurikuler olahraga, yaitu bola voli.
- b. Penelitian ini menggunakan metode Peneliti harus melakukan penelitian secara langsung tentang bagaimana latihan *basic box jump* dan *Burpee* berdampak pada kekuatan lompat vertikal siswa ekstrakurikuler bola voli.
- c. Fokus penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli Smp Negeri 1 Tambun Selatan.
- d. Sample yang diambil adalah siswi puteri ekstrakurikuler bola voli Smp Negeri 1 Tambun Selatan berjumlah 15 orang.

- e. Tempat dan Waktu Penelitian bertempat di lingkungan Smp Negeri 1 Tambun Selatan.
- f. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test* yang berbeda, dimana kelompok kontrol dan kelompok eksperimen akan di bandingkan *powernya* setelah menjalani latihan *Basic Box* .

## 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, Masalah yang dirumuskan adalah "Apakah latihan *basic box jump* dan *Burpee* berpengaruh pada *power* loncatan otot tungkai pada siswa olahraga ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Tambun Selatan?"

## C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana latihan *basic box jump* dan *Burpee* berpengaruh pada *power* loncatan otot tungkai pada siswa olahraga ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Tambun Selatan.

## D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mampu memberikan sebuah kontribusi untuk ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu keolahragaan dengan penerapan model latihan *basic box jump* dan *Burpee*, sebagai berikut:

### 1. Untuk Peneliti

- a. Meningkatkan pengalaman dan kreativitas tambahan selama latihan

- b. Sebagai bahan pengetahuan tentang metode pelatihan dapat diterapkan dan dikembangkan dengan sebuah kegiatan dan menjadi sebuah referensi penelitian terkait pada skripsi ini.

## 2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan kekuatan lompatan vertikal.

## 3. Untuk Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membagikan pengetahuan serta inspirasi guna tingkatkan keahlian siswa dalam permainan bola voli khususnya teknik *block* melalui latihan *basic box jump* dan *Burpee*.

## 4. Untuk Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam membina keahlian siswa dalam game bola voli yang nantinya bisa jadi rujukan meningkatkan presentasinya dan diharapkan dapat membantu sekolah dalam melakukan pengembangan kepada siswa ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Tambun Selatan dengan meningkatkan kemampuan lompatan vertikal dalam permainan olahraga bola voli.

## **E. Definisi Oprasioal**

Batasan istilah dianggap perlu oleh penulis agar tidak terjadi kesempangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat serta kesalahan penfsiran yang menyangkut masalah yang diteliti, berikut adalah definisi istilah yang digunakan dalam penelitian ini:

### 1. Pengaruh

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) menerangkan pengaruh sebagai daya yang ada atau muncul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk karakter, kepercayaan, atau tindakan seseorang.

### 2. Latihan

(Mylsidayu et al., 2020) mengatakan bahwa latihan pada dasarnya adalah proses perbaikan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik anak latih untuk menggunakan peralatan tubuh dengan lebih baik dan kualitas mental mereka. Latihan dalam penelitian ini adalah vertikal *jump* dengan kekuatan otot tungkai.

### 3. *Plyometric*

Menurut (Arif & Alexander, 2019) latihan *plyometrics* mencampurkan lompatan serta gerakan lain yang menguatkan otot-otot yang digunakan dalam proses blocking, sembari melatih koordinasi di antara keduanya. Kegiatan - kegiatan ini melatih kekuatan serta koordinasi badan yang tidak normal, yang ialah bawah untuk hambatan yang efisien. Praktek latihan *plyometrics* diharapkan dapat meningkatkan *power*, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan pada tubuh tingkat lanjut, yang di harapkan sebagai sarana dari prosedur latihan meningkatkan power lompatan otot tungkai pada teknik blocking secara efisien.

### 4. *Basic box jump*

(Arif & Alexander, 2019) mengatakan *basic box jump* latihan *Plyometric* ini adalah beberapa bentuk latihan yang diantaranya dengan

menggunkan tumpuan dua kaki atau dengan tumpuan satu kaki. Sedangkan menurut (Marpaung & Sari, 2022) Latihan *jump to box* adalah latihan khusus untuk meningkatkan suatu gaya gerak ledakan pada otot tungkai.

#### 5. *Burpee*

Menurut para ahli, *Burpee* merupakan latihan yang mempunyai kelebihan sama dinamis akan tetapi latihan perkenaan ototnya lebih general seperti lengan serta gerakan lompat (Segara et al., 2020). menurut (Wicaksono & Putri, 2020) *Burpee* merupakan latihan dengan perkenaan otot utamanya pada otot-otot ekstremitas bawah.

#### 6. *Power*

Menurut (Maulana et al., 2021) *Power* dapat didefinisikan sebagai gabungan antara kekuatan dan kecepatan maksimum, pelaksanaan metode latihan *power* hampir sama dengan latihan kekuatan, tetapi irama gerakannya yang membedakannya.

#### 7. Bola Voli

Menurut (Nggana et al., 2022) Bolavoli adalah Permainan dimainkan oleh dua tim satu lapangan yang dipisahkan oleh net, masing-masing tim terdiri dari enam orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mendapatkan angka dengan cara menjatuhkan bola dilapangan lawan.