

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses sistematis yang bertujuan untuk mempertahankan, meningkatkan, dan mendorong kemampuan fisik, mental, dan sosial seseorang, suatu wadah diperlukan untuk mendukung atlet dalam upaya mereka. Menuju pengembangan dan pemberdayaan atletik. Mengembangkan dan mengembangkan olahraga di tingkat nasional dan lokal, serta menyelenggarakan kompetisi yang konsisten dan maju. Dengan munculnya fasilitas dan *platform* yang dapat membantu atlet dan calon atlet mencapai kesuksesan, bidang olahraga akan mengalami kemajuan. Olahraga sekarang menjadi sangat penting bagi masyarakat, karena itu banyak orang yang berolahraga. Masyarakat sudah tahu bahwa berolahraga dapat membantu kesehatan dan kebugaran.

Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan modern, baik untuk menjaga kesehatan maupun meningkatkan prestasi. Saat ini, Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat disukai orang dan mudah dimainkan jika anda berlatih. Ada banyak kejuaraan dan turnamen bola voli. Turnamen, Baik di perkotaan maupun di daerah pedesaan. Ini sebabnya bola voli telah berkembang pesat di masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Untuk permainan

bola voli, pemain harus memiliki kemampuan untuk pukulan, lompatan, variasi menyerang dan bertahan, dan daya tahan yang. (PRASETYO, 2023).

Permainan voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di seluruh dunia, terutama di Indonesia. di mana popularitas bola voli meningkat pesat dengan banyak peminat yang tak kalah besar daripada sepakbola dibandingkan dengan olahraga sepak bola. Dalam bola voli, ada dua badan induk. FIVB memimpin olahraga bola voli internasional, AVC memimpin bola voli Asia, dan PBVSI memimpin bola voli di Indonesia. Banyak turnamen bola voli, Turnamen seperti halnya dengan Piala Dunia dan Piala Asia dan liga voli profesional di Indonesia,serta kompetisi antar daerah, sangat diminati di Indonesia. Selain itu, prestasi bola voli Indonesia semakin berkembang, memungkinkan mereka untuk bersaing di tingkat internasional. (Kamila Azrah, 2020).

Permainan voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di seluruh dunia, terutama di Indonesia. di mana popularitas bola voli meningkat pesat dengan banyak peminat yang tak kalah besar daripada sepakbola dibandingkan dengan olahraga sepak bola. Dalam bola voli, ada dua badan induk. FIVB memimpin olahraga bola voli internasional, AVC memimpin bola voli Asia, dan PBVSI memimpin bola voli di Indonesia. Banyak turnamen bola voli, Turnamen seperti halnya dengan Piala Dunia dan Piala Asia dan liga voli profesional di Indonesia,serta kompetisi antar daerah, sangat diminati di Indonesia.

Selain itu, prestasi bola voli Indonesia semakin berkembang, memungkinkan mereka untuk bersaing di tingkat internasional. (Kamila Azrah, 2020).

Bola voli merupakan permainan Sulit tidak semua orang bisa memainkannya dengan mudah. Pemahaman mengenai teknik dasar maupun lanjutan diperlukan agar dapat bermain bola voli dengan *efektif*, teknik-teknik tersebut antara lain melakukan *servis*, *passing*, *smash*, dan *pemblokiran*. Meski begitu, permainan bola voli berkembang dengan Sangat dinamis dan sekarang telah menjadi salah satu cabang olahraga paling terkenal di Indonesia. (Munizar et al., 2016).

Banyak orang yang ingin melatih lompatan agar memiliki *vertical jump* yang tinggi agar mempermudah untuk menjangkau bola dalam permainan bola voli. Kemampuan melompat sangatlah penting untuk kesuksesan dalam bola voli, yang memungkinkan terjadinya keunggulan kompetitif dalam serangan (mendapatkan ketinggian yang besar untuk menyerang) dan juga dalam 3 pertahanan melakukan blocking. (Adithia, 2018)

Dalam melakukan *vertical jump* power otot tungkai sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan power tungkai. Power otot tungkai yang baik akan menghasilkan loncatan yang baik pula sehingga akan lebih mudah untuk melakukan *smash* maupun *block*. (Nurseto, 2021)

Dalam meningkatkan latihan *vertical jump* yang harus diperhatikan adalah latihan pengembangan daya ledak (*explosive power*) dengan demikian, hasil *vertical jump* yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya daya ledak (*explosive power*)

Dalam olahraga bola voli, *power* sangat berdampak penting karena pada dasarnya olah raga bola voli pada saat melakukan serangan dan bertahan seorang atlet akan melakukan lompatan. *Power* otot tungkai merupakan elemen penting pada permainan bola voli, karena dasarnya saat melakukan *smash*, *blocking*, dan *jump service* membutuhkan lompatan yang tinggi untuk menghasilkan teknik yang maksimal.

Latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Dengan latihan yang terstruktur akan meningkatkan kemampuan fisik pemain. Terdapat tiga sistem dalam penyelenggaraan suatu latihan, yaitu kardiovaskuler, muskuloskeletal, dan neuromuskuler. (Nasional et al., 2023)

Untuk melatih *vertical jump* secara efisien salah satunya melalui latihan *plyometric*. Karena dalam latihan *plyometric* adalah bentuk latihan yang gerakannya

eksplosif dengan selain efisien juga akan tercakup unsur-unsur yang terlatih, seperti kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan.

Peneliti pernah mengamati latihan bola voli di ekstrakurikuler SMK Gelora Bekasi. Selama di eskul tersebut, peneliti mengamati bahwa banyak dari siswa dan siwi eskrtakurikuler yang mengeluh kesulitan dalam melakukan smash dan block karena tidak mempunyai *vertical jump* yang tinggi. Pengaruh latihan *plyometric* terhadap vertical jump sudah banyak diterapkan, tetapi yang sering diterapkan hanya lompat pagar dan teknik dasar bermain bola voli. Untuk itu dengan menggunakan bentuk latihan *plyometric Hurdle jump* yang belum pernah diterapkan di eksrakurikuler SMK Gelora Bekasi.

Berdasarkan hasil observasi terhadap anggota ekstrakurikuler voli SMK Gelora Bekasi, menunjukkan adanya masalah pada power, terlihat kurangnya variasi latihan otot tungkai yang dapat meningkatkan kemampuan terhadap power tungkai. Hal ini tentunya berdampak pada peforma tim saat bertanding. Melalui wawancara dengan pelatih, ditemukan faktor yang dapat menyebabkan kurangnya power tungkai pemain, yaitu tidak adanya latihan yang berfokus pada peningkatan terhadap power otot tungkai.

Latihan Plyometric dalam pelaksanaanya nantinya diharapkan mampu meningkatkan kemampuan peserta ekstrakurikuler, dikarenakan latihan *plyometric* merupakan suatu metode latihan yang berfungsi untuk meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan yang sesuai dengan cabang olahraga Bola voli, terutama power otot tungkai. Ada beberapa macam metode latihan plyometric yang dapat diterapkan dalam melatih power otot tungkai, namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis dan plyometric *Hurdle jump*

Maka Oleh karena itu penulis memilih metode latihan *plyometric*, karena terlihat ciri-ciri gerakanya sesuai dengan gerak dasar teknik umum bola voli, dan menurut pengamatan penulis gerakan ini dapat membawa perubahan yang signifikan di lapangan. Power otot kaki karena itu, latihan *Power* otot tungkai dapat ditingkatkan secara *sistematis* dan berulang-ulang melalui program latihan terencana meningkatkan sistem dan fungsi tubuh secara *fisiologis* dan *psikologis* sehingga tercapai performa optimal dalam aktivitas olahraga.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan masalah

Seiring dengan kendala masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah “Apakah latihan *Plyometric* dapat berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Gelora Bekasi?”

2. Rumusan Masalah

Agar dapat lebih memahami permasalahan dan hasil penelitian, sebaiknya penulis membatasi *objek* penelitian agar penelitian tidak melenceng dari maksud dan tujuannya. Pembatasan ini juga diberlakukan untuk memudahkan proses penelitian. Batasan penelitian adapun cakupan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Fokus penelitian ini hanya untuk “Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK Gelora Bekasi.
2. Penelitian ini menerapkan metode eksperimen, memerlukan peneliti turun langsung ke lapangan untuk belajar tentang pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap lompatan pemain voli.

3. *Subjek* penelitian ini dikhususkan untuk siswa ekstrakurikuler voli SMK Gelora Bekasi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di sampaikan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler voli di SMK Gelora Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Mengacu pada tujuan penelitian yang telah dijelaskan, Penelitian ini dapat memberikan berbagai kontribusi dan keuntungan :

1. Secara teori

Diharapkan semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi atau saran atau informasi mengenai metode latihan dalam ekstrakurikuler bola voli.

2. Secara praktik

Untuk pemain : Sebagai *motivasi* dan informasi untuk mendorong mereka dalam meningkatkan lompatan serta kemampuan latihan keterampilan mereka,

Untuk pelatih: Penelitian ini akan memberikan gambaran yang *comprehensif* tentang latihan *hurdle jump*, sehingga dapat digunakan sebagai model latihan untuk merancang kegiatan latihan yang efektif.

Untuk voli SMK Gelora Bekasi: Sebagai *referensi* dan bahan *evaluasi* untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik dan mampu bersaing dengan tim sekolah lainnya.

E. Definisi Operasional

Agar judul skripsi ini tidak disalahartikan, peneliti membuat batasan istilah yang lebih mengarah pada penelitian.

1. Pengaruh

Pengaruh adalah kondisi Di mana ada hubungan saling mempengaruhi atau hubungan sebab dan akibat antara pemberi pengaruh dan dipengaruhi. Dengan demikian, efek penelitian ini adalah hasil latihan yang dihasilkan dari metode latihan *hurdle jump* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam permainan bola voli. (Kamila Azrah, 2020).

2. Latihan

Latihan merupakan proses yang bertujuan untuk mematangkan kesadaran seorang atlet agar mencapai prestasi optimal, melalui pemberian tantangan fisik dan mental secara rutin, *progresif*, dan berulang. Latihan ini dilakukan secara rutin selama beberapa tahun dalam disiplin olahraga yang sama, dengan intensitas tinggi sesuai dengan kemampuan. yang dimiliki atlet, sehingga tubuh dapat beradaptasi *spesifik* dari olahraga tertentu. (Mylsidayu & Abdullah, 2015).

3. *Plyometric*

Plyometric adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakangerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif . (Adithia, 2018)

4. *strength*

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang di capai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan mencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan kecepatan. (Belly, 2018)

5. *Hurdle jump*

Latihan *hurdle jump* melibatkan aktivitas melompati beberapa rintangan, di mana rintangan tersebut juga berfungsi sebagai alat latihan. Maksud dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan ledakan otot kaki, dan efek jenis praktek ini diduga lebih *signifikan*. (Suriatno & Yusuf, 2019).. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan ledakan otot kaki *individu*, terutama bagi *player* bola voli yang perlu memiliki kemampuan melompat yang baik. (Nurseto, 2021).

6. *Power* otot tungkai

“*Power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Seseorang memiliki *power* ialah mereka yang memiliki tingkat *power* otot dan kecepatan, serta kemampuan tinggi dalam menggabungkan keduanya”. Otot yang dibahas dalam penelitian ini ialah otot pada bagian bawah tubuh, termasuk otot betis dan paha, yang berfungsi sebagai penopang dan titik tumpu dalam melakukan berbagai bentuk latihan *hurdle jump*. (ABRAR, 2023)

7. Permainan bola voli

Bola voli merupakan olahraga yang melibatkan dua kelompok tim.. Masing-masing tim terdiri dari enam pemain yang saling berhadapan. Selain dimainkan

secara berkelompok, bola voli juga dapat dimainkan dalam format pasangan.
(Nurseto, 2021).