

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan Jasmani merupakan suatu metode pembelajaran yang berfokus pada pemanfaatan aktivitas fisik atau gerakan tubuh dengan tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran fisik. Selain itu, pendidikan ini juga bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek lainnya, seperti keterampilan motorik, kemampuan kognitif, perilaku hidup sehat, sikap sportif, serta kecerdasan emosional. Pemahaman ini selaras dengan pandangan yang disampaikan oleh (Bangun, 2016). Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan yang didasarkan pada pengalaman langsung melalui penyelenggaraan kegiatan bermain dan berolahraga, yang didesain secara terstruktur untuk memicu perkembangan fisik, motorik, kognitif, emosional, sosial, dan moral siswa.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dirancang untuk melatih tubuh manusia, guna mencapai kesehatan baik secara fisik maupun mental. olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu (Setiyawan, 2017). Pelaksanaan olahraga secara teratur berkontribusi pada kebugaran tubuh, sekaligus mengembangkan potensi individu dalam berbagai bentuk permainan dan pertandingan, dengan tujuan akhir pencapaian prestasi.

Prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya membanggakan bangsa, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri. Olahraga sendiri memiliki daya tarik yang luas, baik di kalangan masyarakat perkotaan maupun pedesaan, serta di semua kelompok usia. Fungsi dan posisi olahraga dapat mengalami perubahan tergantung pada kondisi objektif dan subjektif yang ada pada suatu masa, serta pandangan hidup dan moralitas yang berbeda antar waktu dan bangsa. Namun, esensi olahraga itu sendiri tetap konsisten. Tujuan olahraga meliputi berbagai aspek, seperti profesi, rekreasi, kesehatan, prestasi, bisnis, pemersatu bangsa, dan alat perjuangan.

Pembinaan prestasi olahraga bolavoli akan menjadi lebih baik apabila semua komponen dari pembinaan olahraga bolavoli ini menjalankan dengan baik apa yang menjadi tugas dan kewajibannya serta bersedia menyelaraskan program latihan. Penyelarasan program latihan di level sekolah dan klub menjadi salah satu solusinya. Melihat besarnya potensi pada pembinaan prestasi olahraga bolavoli melalui jalur sekolah, hendaknya pembinaan prestasi olahraga bolavoli melalui jalur sekolah dapat dioptimalkan (Esser, 2019). Dalam konteks permainan bola voli, prinsip dasar permainan terletak pada pengoperasian bola menggunakan teknik voli, yang melibatkan penggunaan lengan dan anggota tubuh lainnya untuk mengirimkan bola ke lapangan lawan dan meraih poin. Setiap tim terdiri dari enam pemain, dan permainan berlangsung antara dua tim yang saling bersaing. Jika bola jatuh di lapangan lawan atau jika tim lawan tidak dapat mengembalikan bola, tim yang memenangkan poin melakukan servis dengan pukulan dari garis belakang lapangan mereka.

Pendekatan ini sesuai dengan penjelasan (Muhammad et al., 2020). Setiap tim diatur untuk tidak melebihi tiga kali sentuhan pada bola sebelum bola melewati net, kecuali jika sebelumnya terjadi sentuhan pada bente. Permainan bolavoli memerlukan sejumlah aspek keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain, termasuk penguasaan terhadap teknik dasar seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*, tetapi di antaranya, teknik dasar smash merupakan kunci utama dalam mencetak poin atau skor dalam permainan. Oleh karena itu, para pemain yang bertugas sebagai smasher cenderung fokus pada usaha untuk melakukan smash, yang akan menjadi bagian integral dari permainan sepanjang pertandingan berlangsung. Ini sesuai dengan penjelasan yang disajikan oleh (Astuti, 2017)

Club Bola voli Madank Kota Bekasi, sudah beberapa kali menjuarai tournament tournament antar kota maupun di dalam kota. Berikut prestasi yang sudah diraih diantaranya:

Piala Gubernur Jawa Barat Juara 2. Piala Kratindaeng Kab Subang Juara Piala Antar Club Senior Kota Bekasi Juara 3. Piala Kelompok Umur 2005 Kota Bekasi Juara 3. Juara 3 Open Danita. Juara 3 Open Tridaya.

Para atlet mereka juga harus menekankan peningkatan aspek kondisi fisik mereka. Ini mencakup elemen- elemen seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, reaksi cepat, dan kelincahan. Salah satu syaratnya adalah kondisi fisik penting dalam upaya meningkatkan kinerja atlet atau siswa. (Komarudin, 2023) kembali menggaris bawahi bahwa Seorang atlet juga perlu membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai tingkat kinerja

terbaiknya, untuk menepai suatu goals.

Salah satu contoh peningkatan unsur fisik yang spesifik, terutama yang berkaitan dengan otot-otot yang diperlukan dalam melakukan *smash*, adalah melalui latihan *power* otot tungkai. Latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melompat saat melakukan *smash*. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan lompatan menggunakan kedua kaki secara bersamaan, bertujuan untuk mencapai ketinggian maksimum secara vertikal, sekaligus meningkatkan kecepatan gerakan kaki.

Hasil observasi di Club Bola Voli Madank menunjukkan bahwa ada penurunan kondisi fisik pada beberapa anak. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah keterbatasan dalam penguasaan teknik dasar *smash*, yang mempengaruhi kemampuan atlet dalam melaksanakan gerakan tersebut dengan efektif dan efisien. Dengan itu mengakibatkan serangan tim menjadi kurang efektif dalam pertandingan, yang pada gilirannya tidak menghasilkan poin. Dalam bola voli, serangan *smash* yang kuat dan akurat menjadi faktor dominan dalam meraih poin. Untuk melaksanakan *smash* dengan baik, atlet perlu memiliki kemampuan melompat secara optimal sehingga *smash* yang dilakukan memiliki kekuatan dan akurasi yang tinggi. Namun, atlet harus memiliki *power* otot tungkai yang ideal untuk mencapai lompatan terbaik dalam permainan. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk memberikan latihan khusus dalam meningkatkan *power* otot tungkai kepada atlet Club Bola Voli Madank.

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

### **1. Batasan Masalah**

Pada penelitian ini merasa perlu untuk menetapkan batasan dan rumusan masalah yang didasarkan pada penjelasan serta uraian latar belakang yang telah disampaikan. Dengan tujuan untuk menghindari cakupan pembahasan yang terlalu luas, fokus penelitian ini akan dibatasi pada masalah utama, yaitu “Pengaruh Latihan Lompat Dada terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli di Klub Madank Kota Bekasi.”

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan temuan yang diperoleh di lapangan, terdapat Permasalahan yang relevan dengan topik penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa besar pengaruh latihan lompat dada terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli di Klub Madank Kota Bekasi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian disusun dengan tujuan yang jelas, yang mencerminkan cakupan dan fokus kegiatan yang akan dilaksanakan. Dalam konteks penelitian ini, tujuan yang hendak dicapai adalah untuk "menganalisis sejauh mana pengaruh latihan lompat dada terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bola voli di Club Madank Kota Bekasi."

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat Penelitian ini meliputi:

1. Diharapkan bahwa penelitian ini akan menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang olahraga, khususnya terkait dengan latihan lompat dada dan pengaruhnya terhadap kekuatan otot tungkai.
2. Institusi dapat berharap hasil penelitian ini akan membantu mengembangkan teori dan pengetahuan tentang pelatihan, terutama tentang upaya untuk meningkatkan salto vertical dalam cabang olahraga bola voli.
3. Bagi atlet, latihan lompat dada dapat diterapkan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan otot tungkai
4. Bagi pelatih, dapat menjadi pedoman atau dasar dalam merancang program latihan untuk atlet dengan menggunakan latihan lompat dada sebagai salah satu metode peningkatan *power* otot tungkai.

#### **E. Definisi Operasional**

Guna menghindari terjadinya kesalahpahaman terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis akan memberikan penjelasan dan definisi operasional dari beberapa istilah yang relevan, sebagai berikut:

1. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2022), pengaruh didefinisikan sebagai daya yang menyebabkan terjadinya sesuatu, sesuatu yang mampu membentuk atau mengubah sesuatu yang lain, serta kondisi di mana seseorang tunduk atau mengikuti karena kekuatan atau otoritas pihak lain. Dalam konteks penelitian ini, istilah pengaruh merujuk pada besarnya dampak yang ditimbulkan oleh pelaksanaan latihan lompat dada terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

2. Latihan Menurut Langga dan Supriyadi (2016), latihan merupakan suatu proses pelaksanaan kegiatan olahraga yang dirancang secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu tertentu dengan tujuan meningkatkan kemampuan gerak, baik dari aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Dalam konteks penelitian ini, istilah latihan merujuk pada proses pelaksanaan latihan lompat dada yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dalam kegiatan ekstrakurikuler guna mengoptimalkan kekuatan otot tungkai.
3. Latihan Lompat Dada Menurut Harsuki (2003) dalam Imam Zailani (2013), latihan lompat dada berfungsi untuk membentuk kemampuan vertical jump dan kecepatan gerak dalam permainan.
4. *Power* atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kemampuan *power*/daya eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik (Widiastuti, 2015). Metode latihan *power* memiliki kesamaan dengan latihan kekuatan dalam hal prinsip dasar, namun perbedaan utamanya terletak pada ritme dan tempo gerakan yang diterapkan selama latihan (Harsono, 2017). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Yang dimaksud *power* dalam penelitian ini adalah *power* tungkai pegiat olahraga tradisional Kota Bekasi.
5. Menurut Munasifah dalam Rizal (2016), bola voli merupakan permainan yang melibatkan dua tim, masing-masing terdiri atas enam pemain, di mana bola dimainkan di udara dengan melewati net, dan setiap tim memiliki

kesempatan untuk memukul bola maksimal tiga kali. Sementara itu, Rizal (2016) mendefinisikan bola voli sebagai salah satu cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim di lapangan berbentuk persegi panjang yang dipisahkan oleh net.