

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memainkan peran krusial dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial individu, terutama pada usia remaja. Kegiatan olahraga ini dapat dilakukan baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, memberikan berbagai manfaat positif. Secara fisik, olahraga membantu meningkatkan kebugaran tubuh, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan fleksibilitas (Bompa & Haff, 2009) dalam (Irwanto, 2021). Kebugaran jasmani yang optimal berkontribusi pada kesehatan yang lebih baik, pencegahan penyakit kronis, dan membuat aktivitas sehari-hari lebih efektif dan efisien. Olahraga bolavoli sebagai salah satu cabang olahraga populer di kalangan atlet, sehingga saat bertanding dalam durasi lama atlet mampu bertahan dan tidak merasa kelelahan berlebih (Arisman, 2019). Jenis kelamin, durasi latihan, frekuensi, usia, faktor keturunan, dan intensitas menjadi faktor yang berpengaruh pada daya tahan tubuh seseorang (Aryatama, 2022).

Selain atlet, permainan bolavoli juga bisa menjadi kegiatan ekstrakurikuler yang mana menjadi wadah penting bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat, kerja sama tim, disiplin, dan sportivitas (Maulana et al., 2024). Melalui ekstrakurikuler olahraga, siswa tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik mereka tetapi juga belajar mengelola waktu, menetapkan tujuan, dan menghadapi tantangan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan, peneliti mendapatkan informasi bahwa lemahnya kondisi fisik pemain bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan disebabkan oleh beberapa faktor kunci. Pertama, tidak adanya program latihan terstruktur dan belum dilaksanakannya tes kondisi fisik. Kedua, pelatih kurang memahami metode latihan bolavoli dan intensitas latihan yang rendah karena hanya dilakukan dua kali seminggu. Terakhir, latihan *square* belum diterapkan, sehingga potensinya untuk meningkatkan daya tahan belum dieksplorasi. Hal tersebut mempengaruhi kualitas kondisi daya tahan aerobik pada tubuh pemain. Jika semua faktor tersebut diterapkan dengan baik, daya tahan tubuh aerobik pada pemain pun akan meningkat secara optimal.

Bolavoli adalah olahraga tim yang dinamis dan membutuhkan kombinasi berbagai kemampuan fisik. Selain keterampilan teknik seperti servis, passing, *setting*, *smash*, dan *block*, pemain bolavoli juga dituntut memiliki kondisi fisik yang prima (Irwanto, 2021).

Peningkatan daya tahan aerobik dapat melalui cara latihan secara rutin. Metode yang pernah dilakukan saat latihan ekstrakurikuler bolavoli adalah *circuit training*. Metode latihan ini menggabungkan serangkaian latihan fisik yang dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat minimal di antaranya. Penerapan latihan ini berdampak positif bagi pemain karena memberikan variasi dalam program latihan, sehingga dapat mengurangi kebosanan dan meningkatkan motivasi pemain untuk berlatih (Fatah R. & Syafi'i I., 2025). Terdapat berbagai metode latihan lainnya yang bisa

membantu pemain dan salah satu metode yang efektif adalah latihan *square*. Latihan *square* dapat memberikan dampak positif pada peningkatan daya tahan aerobik. Selain itu, latihan *square* juga dapat meningkatkan efisiensi sistem kardiovaskuler dan pernapasan (Ismoko, 2019). Latihan interval intensitas tinggi (HIIT) terbukti dalam meningkatkan daya tahan aerobik karena latihan *square* melibatkan periode latihan intensitas tinggi yang diselingi istirahat, maka dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk HIIT (Maulana et al., 2024). Latihan *square* juga merupakan bentuk latihan yang melibatkan empat pemain atau lebih yang membentuk formasi persegi atau kotak, di mana mereka melakukan berbagai *drill* passing, *digging*, *setting*, atau kombinasi keterampilan lainnya (Coleman & Neville, 2010) dalam (Armawijaya et al., 2021).

Latihan *square* seringkali melibatkan gerakan yang berulang-ulang, perpindahan posisi yang relatif cepat dalam ruang terbatas, dan tuntutan untuk menjaga intensitas serta akurasi dalam melakukan keterampilan. Karakteristik ini menjadikan latihan *square* berpotensi untuk tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dan taktik, tetapi juga melatih komponen kebugaran jasmani, termasuk daya tahan kardiovaskular atau aerobik. Intensitas gerakan dan durasi latihan dalam *square* dapat diatur sedemikian rupa sehingga memacu sistem aerobik tubuh untuk bekerja lebih efisien dalam menyediakan energi.

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian untuk menguji pengaruh latihan *square* terhadap daya tahan

aerobik pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 1 Tambun Selatan. Judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Square* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam rangka mencapai kejelasan gambaran dari hasil penelitian ini, hal ini dilakukan agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran. Batasan ruang lingkup pada penelitian ini diantaranya adalah:

- a. Berfokus Pada Pengaruh Latihan *Square* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan.
- b. Menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian yaitu eksperimen, dimana peneliti perlu terjun langsung ke lapangan guna memberikan pembelajaran tentang pengaruh latihan *square* terhadap daya tahan aerobik pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan.
- c. Subjek dikhususkan untuk siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan.

2. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan batasan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: “Pengaruh Latihan *Square* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan yang ingin diraih, tujuan ini dasarnya berakar dari rumusan masalah yang diajukan. Tujuan penelitian, dalam pengertian lain, adalah deskripsi mengenai lingkup kegiatan penelitian. Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah:

“Untuk mengetahui pengaruh latihan *square* terhadap daya tahan aerobik pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 1 Tambun Selatan”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan, peneliti memberikan manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian yang dilakukan, antara lain:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan menghasilkan informasi yang berguna sebagai panduan dalam merancang latihan fisik yang lebih efektif untuk permainan bolavoli, terutama dalam aspek daya tahan tubuh.

2. Praktis

- a. Bagi pemain, dapat meningkatkan daya tahan aerobik sehingga mereka tidak cepat kelelahan saat melakukan pertandingan.
- b. Bagi pelatih, dapat menambah informasi kepada pelatih bolavoli mengenai cara memberikan latihan dan meningkatkan daya tahan aerobik dalam permainan bolavoli terutama dengan teknik latihan *square*.

E. Definisi Operasional

Batasan istilah diperlukan untuk mencegah kebingungan dan menghindari perbedaan pandangan yang dapat menyebabkan kesalahan dalam menafsirkan serta memahami masalah yang sedang diteliti. Berikut adalah definisi istilah yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Latihan *Square*

Arisman (2019) menambahkan bahwa metode latihan daya tahan aerobik yang mempunyai intensitas rendah dengan menggunakan metode selang-seling antara *jogging* dan jalan dengan berbagai variasi sesuai dengan yang diinginkan dan dilakukan secara intensif disebut sebagai latihan *square*.

2. Daya Tahan Aerobik

Menurut Sukadiyanto (2005) dalam (Ismoko, 2019) Daya tahan aerobik merupakan acuan pada kapasitas seseorang untuk mengatasi tuntutan latihan yang dilakukan selama lebih dari 3 menit secara terus-menerus.

3. Permainan Bolavoli

Menurut PBVSI (2004) dalam (Tawakal Ikbal, 2020) Permainan bolavoli yang populer di seluruh dunia ini dimainkan dengan cara mencegah bola menyentuh tanah, menggunakan maksimal tiga sentuhan, dan mengupayakan agar bola melintasi net dan jatuh di area lawan.