

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli pada dasarnya adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan. Setiap tim terdiri dari enam orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke area lapangan lawan sekaligus berusaha mencegah bola jatuh di area sendiri. Para pemain menggunakan tangan atau lengan untuk memukul bola dalam upaya menjaga bola tetap dalam permainan dan mencetak poin. (Yusmar et al. 2017). Permainan bola voli bisa dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis, yaitu memukul bola ke arah lapangan lawan melewati atas net. Ketika bola sampai di tim lawan, mereka akan berusaha menerima bola menggunakan kedua tangan, lalu mengarahkannya ke pemain pengumpan. Pengumpan kemudian melambungkan bola ke dekat net agar bisa dismash oleh rekan setimnya ke area lawan dengan tujuan mencetak poin. Pada saat yang sama, tim lawan akan berusaha melakukan blok atau bendungan untuk mencegah bola masuk ke wilayah mereka.

Permainan bola voli tidak hanya dimainkan untuk meraih prestasi, tetapi juga bisa menjadi sarana rekreasi dan menjaga kesehatan. Selain itu, bolavoli mengajarkan pentingnya kerja sama, karena olahraga ini dimainkan secara tim, bukan individu. Untuk bisa mencapai prestasi dalam bolavoli, dibutuhkan lebih dari sekadar semangat. Setiap pemain harus mampu menguasai teknik dasar, memahami taktik permainan, memiliki kondisi fisik yang prima, serta mental yang kuat. Semua aspek tersebut saling mendukung

demikian performa yang maksimal di lapangan. Menurut (Irfan Zinat, 2019) Permainan bola voli dikenal sebagai olahraga dengan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk mengolah bola sangat terbatas. Karena itu, setiap pemain dituntut memiliki teknik yang baik. Jika seorang pemain belum menguasai teknik dengan benar, kemungkinan terjadinya kesalahan dalam permainan akan semakin besar, dan hal ini tentu dapat merugikan tim secara keseluruhan. Kemampuan dalam menguasai bola menjadi salah satu hal yang sangat penting bagi setiap pemain. Bisa dibilang, penguasaan bola adalah dasar yang sangat menentukan keberhasilan sebuah tim dalam pertandingan bola voli.

Dalam permainan bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain, yaitu servis, passing, smash, dan *blocking*. Keempat teknik ini merupakan bekal utama yang harus dipelajari sebelum benar-benar terjun ke dalam permainan, terlebih jika ingin meraih prestasi. Sayangnya, masih banyak atlet yang kurang memperhatikan pentingnya penguasaan teknik dasar tersebut. Padahal, semua teknik dalam bola voli saling berkaitan dan mendukung satu sama lain. Jika seorang atlet tidak menguasai teknik dasar dengan baik, maka performanya saat bermain atau bertanding pun tidak akan maksimal. Hal ini tentu bisa menjadi penghambat dalam proses perkembangan dan pencapaian prestasi atlet tersebut. (Porkes et al. 2022). Untuk bisa melakukan teknik dasar bola voli dengan baik, seorang atlet perlu memiliki kondisi fisik yang prima. Salah satu aspek penting adalah daya ledak otot tungkai, yang sangat dibutuhkan saat melakukan lompatan, seperti saat akan melakukan smash atau *blocking*. Selain itu, daya tahan

lompatan juga diperlukan agar atlet mampu melakukan tolakan dengan kuat dan konsisten sepanjang pertandingan. Koordinasi saat melompat sangat penting ketika hendak memukul bola, agar gerakan lebih terarah dan efektif. Tak kalah penting, kekuatan pukulan juga dibutuhkan saat memukul bola, baik dalam smash maupun servis, agar bola bisa melaju dengan kecepatan dan akurasi yang baik. Semua elemen fisik ini saling mendukung dan berperan besar dalam keberhasilan teknik bermain bola voli (Bima Chandra, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa *club* Bola voli Yatris aktif melakukan pembinaan atlet pada rentang usia 10 hingga 15 tahun. Saat ini, klub tersebut telah membina sebanyak 37 atlet muda. Kegiatan latihan rutin dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Senin dan Rabu, dimulai pukul 15.30 hingga 17.30 WIB. Peneliti juga melakukan wawancara langsung dengan pelatih Yatris *Club* untuk menggali lebih banyak informasi mengenai kegiatan latihan di *club* ini. Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa pelatih membagi setiap sesi latihan ke dalam tiga bagian, yaitu pendahuluan, inti, dan penutup. Pada sesi pendahuluan, latihan diawali dengan instruksi kepada para atlet untuk berbaris, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan berupa lari mengelilingi lapangan sebanyak tiga putaran. Setelah itu, latihan ditutup dengan gerakan untuk melatih kelincahan kaki melalui variasi latihan lari. Masuk ke sesi inti, pelatih fokus pada latihan teknik dasar yang disesuaikan dengan kelompok usia dan kemampuan atlet. Setelah latihan teknik, kegiatan dilanjutkan dengan permainan atau game, dimana atlet dibagi ke dalam dua

kelompok. Dalam sesi ini, pelatih juga mulai menilai kemampuan masing-masing atlet berdasarkan penguasaan teknik yang telah diajarkan. Terakhir, pada sesi penutup, atlet diarahkan untuk melakukan pendinginan (*cooling down*) agar tubuh kembali rileks. Selain itu, pelatih juga memberikan evaluasi mengenai latihan hari itu, sekaligus menyampaikan motivasi kepada para atlet untuk terus semangat dan berkembang.

Club ini juga sudah beberapa-kali mengikuti perlombaan ditingkat kota yaitu “Bekasi Cup dan Yatris Cup” dalam pertandingan ini Yatris *Club* masih belum optimal karena dalam pertandingan belum mampu mencapai peringkat yang diinginkan/ditargetkan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar dan power otot tungkai untuk memaksimalkan permainan bolavoli pada atlet *Club* Yatris perlu dilakukan pengukuran sehingga dapat ditentukan program latihan yang sesuai untuk peningkatan prestasi atlet.

Atlet mengalami kesulitan pada saat melakukan teknik yang membutuhkan lompatan tinggi, seperti smash, *blocking* dan servis atas. dalam melakukan teknik ini atlet tidak dapat memaksimalkan dikarenakan keterbatasan kemampuan lompatan atau power otot tungkai yang dimiliki oleh atlet. Oleh sebab itu diperlukan solusi dari permasalahan tersebut. Pelatih Yatris *Club* juga menegaskan bahwa klubnya ini dalam latihannya hanya memfokuskan latihan dasar saja, seperti servis, *blocking* dan smash. Maka dari itu kemampuan power otot tungkai atlet di Yatris *Club* ini masih sangat kurang kemampuannya dikarenakan tidak dilatih pada power otot tungkainya.

Berdasarkan uraian diatas bahwa power otot tungkai salah satu hal pokok yang harus dikuasai oleh setiap atlet bola voli. Dengan menguasainya kemampuan power otot tungkai ini atlet dapat memaksimalkan teknik-teknik dalam permainan bola voli yang membutuhkan lompatan yang tinggi seperti servis atas, smash, dan *blocking*. Dengan demikian dibutuhkan latihan yang cukup dengan latihan *plyometric* agar dapat meningkatkan power otot tungkai atlet bola voli.

Power otot tungkai merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam aktivitas olahraga. Daya ledak yang dihasilkan oleh otot tungkai berperan besar dalam menentukan seberapa kuat seseorang dapat melakukan dorongan, angkatan, atau gerakan eksplosif lainnya dalam waktu yang singkat. Kemampuan ini menjadi krusial, terutama dalam cabang olahraga yang membutuhkan lompatan tinggi, seperti bola voli. Dalam permainan bola voli, power otot tungkai sangat berpengaruh saat melakukan tolakan untuk melompat, baik dalam melakukan smash maupun *blocking*, sehingga sangat menentukan performa atlet di lapangan (Wismiarti, 2020). Dapat disimpulkan bahwa atlet pemain bola voli diharuskan mempunyai kemampuan power otot tungkai yang baik, karena dalam permainan bola voli hampir seluruh tekniknya membutuhkan lompatan atau daya ledak yang dihasilkan dari power otot tungkai.

Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan power otot tungkai adalah melalui latihan *depth jump* dan *double leg bounding*. Kedua jenis latihan ini termasuk dalam kategori latihan *plyometric*, yang secara khusus dirancang untuk melatih dan meningkatkan daya ledak otot, terutama di

bagian tungkai. Menurut (Zulbahri,2017) Latihan *depth jump* termasuk salah satu bentuk gerakan eksplosif dalam *plyometric*. Karena gerakannya cepat dan intens, latihan ini membutuhkan energi yang dapat dilepaskan dalam waktu singkat. *Depth jump* biasanya dilakukan dengan menggunakan kotak atau bangku yang permukaannya lunak. Cara latihannya adalah dengan melompat turun dari kotak ke lantai, lalu langsung melakukan lompatan setinggi mungkin setelah menyentuh tanah. Gerakan ini melatih otot tungkai untuk bereaksi cepat dan kuat. Sementara itu, *double leg bounding* merupakan salah satu jenis latihan *plyometric* tipe *bounding*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai dengan cara melompat dan memantul sejauh dan setinggi mungkin menggunakan kedua kaki secara bersamaan. Gerakan bounding ini banyak melibatkan otot-otot tungkai dan dirancang untuk melatih tubuh agar mampu menghasilkan lompatan yang maksimal baik dari segi jarak maupun tinggi (Muhhamd Abdullah 2017).

Bertolak mengenai permasalahan tersebut penting sekali bagi atlet bolavoli di Yatris *Club* untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* dan *double leg bounding* terhadap power otot tungkai. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Metode Latihan *Depth jump* dan *Double leg Bounding* Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola voli di Yatris *Club* Bogor”.

B. Batasan dan Rumusan masalah

1) Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, cakupan dan aktifitas, penelitian ini hanya membatasi mengenai :

peneliti hanya akan memfokuskan pada pengaruh latihan *depth jump* dan *double leg bounding* terhadap power otot tungkai pada atlet bola voli di Yatris *Club* Bogor.

2) Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah latihan *depth jump* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli di Yatris *Club* Bogor?
2. Apakah latihan *double leg bounding* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli di Yatris *Club* Bogor?
3. Apakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *depth jump* dan *double leg bounding* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli di Yatris *Club* Bogor?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah latihan *depth jump* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli di Yatri Club Bogor
2. Untuk mengetahui apakah latihan *double leg bounding* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli di Yatri Club Bogor
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *depth jump* dan *double leg bounding* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli di Yatri Club Bogor

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat langsung maupun tidak langsung, tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Berikut adalah manfaat dari penelitian ini:

1. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara meningkatkan power otot tungkai pada atlet melalui metode eksperimen *depth jump* dan *double leg bounding*

2. Bagi Pelatih

Dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang cara mengembangkan kemampuan power otot tungkai atlet khususnya melalui metode eksperimen *depth jump* dan *double leg bounding*

3. Bagi Atlet

Atlet sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai latihan ini, dan bermanfaat melalui metode eksperimen. Dan kemampuan atlet dapat berkembang dan meningkat.

E. Definisi operasional variabel

a) Definisi Konseptual

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan lompatan ke atas dengan kuat dan cepat, terutama saat membawa tubuh meloncat setinggi mungkin. Kemampuan ini biasanya diukur melalui test *vertical jump*. Seseorang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan lebih mudah dalam melakukan gerakan seperti smash, servis atas, dan *blocking* dengan efektif. Selain itu, ia juga mampu mengarahkan bola dengan lebih tepat ke area yang diinginkan.

b) Definisi Operasional

Daya ledak otot tungkai adalah keterampilan seseorang untuk mendapatkan skor dalam melompat setinggi mungkin yang diukur dengan *vertikal jump* dengan satuan senti meter.