

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik atau olahraga sejatinya merupakan bagian penting dalam kehidupan setiap individu untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun, di era sekarang, banyak orang cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk bekerja. Karena itu, salah satu upaya yang dilakukan manusia untuk tetap menjaga kesehatannya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani dan olahraga secara rutin.

Perkembangan dunia olahraga saat ini berlangsung sangat cepat, yang terlihat dari pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam menyelesaikan berbagai persoalan di bidang tersebut. Salah satu dampaknya adalah meningkatnya upaya untuk mengoptimalkan prestasi atlet pada berbagai cabang olahraga. Melalui penggunaan ilmu dan teknologi secara tepat, capaian prestasi dapat terus ditingkatkan, sehingga apresiasi yang diperoleh pun semakin besar (Tatang Iskandar, 2017). Hal yang sama juga berlaku dalam olahraga bola voli, di mana semakin tinggi tingkat keterampilan seseorang, maka semakin besar pula penghargaan yang dapat diraih.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak penggemar. Bahkan, menurut para ahli, saat ini bola voli menempati posisi kedua sebagai olahraga yang paling populer di dunia (Anam, Aji Jurusan Pendidikan dan

Kepelatihan Olahraga, & Ilmu Keolahragaan, 2021). Dalam beberapa tahun terakhir, permainan bola voli mengalami perkembangan yang cukup pesat. Seiring dengan hal tersebut, metode latihan yang digunakan pun turut mengalami pembaruan, termasuk penerapan kombinasi teknik-teknik baru yang lebih efektif dan efisien. Dalam dunia olahraga, khususnya bagi para atlet, peningkatan kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan menjadi hal yang sangat penting agar mampu beradaptasi dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang (Rudi, 2023).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga tim yang dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan, dengan masing-masing tim beranggotakan enam orang pemain. Olahraga ini memiliki tingkat popularitas yang tinggi di berbagai kalangan, baik di lingkungan masyarakat umum maupun kalangan tertentu. Di banyak daerah, bola voli sering dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Partini, 2019).

Dalam cabang olahraga voli, penguasaan teknik dasar merupakan faktor krusial yang mendukung performa atlet di lapangan. Beberapa teknik esensial yang wajib dikuasai meliputi passing bawah, yang difungsikan untuk menerima bola dari lawan khususnya pada saat servis atau serangan. passing atas, yang dimanfaatkan dalam menyusun strategi serangan atau memberikan umpan kepada rekan tim. smash, yaitu pukulan cepat dan bertenaga tinggi yang diarahkan ke wilayah lawan. serta servis bawah dan servis atas, yang menjadi inisiasi permainan. Di samping itu, terdapat teknik blok yang berperan dalam menghalangi atau mengantisipasi serangan lawan

di zona dekat jaring. Penguasaan seluruh teknik ini sangat penting, karena menjadi dasar strategi permainan dan kerja sama tim yang efektif dalam pertandingan bola voli (Yusup Jamil, Nugraheni, & Bachtiar, 2022). Agar mampu menguasai teknik dasar bola voli dengan maksimal, seorang atlet perlu didukung oleh kondisi fisik yang prima. Salah satu unsur penting adalah power otot tungkai, yang berperan besar dalam melakukan lompatan, misalnya saat melakukan smash maupun blok. Di samping itu, kemampuan melakukan lompatan berulang dengan tenaga yang tetap stabil juga sangat dibutuhkan selama pertandingan. Koordinasi gerak ketika melompat pun menjadi hal yang penting agar kontak dengan bola dapat dilakukan secara tepat dan efisien.. Tidak kalah penting, power saat memukul bola dibutuhkan, baik dalam melakukan smash maupun servis, agar bola dapat melaju dengan kecepatan dan ketepatan yang maksimal. Seluruh aspek fisik tersebut saling melengkapi dan memiliki peran penting dalam keberhasilan penerapan teknik permainan bola voli.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa ekskul bola voli SMPN 234 Jakarta Timur aktif melakukan pembinaan peserta pada rentang usia 12 hingga 16 tahun. Saat ini, klub tersebut telah membina sebanyak 40 peserta. Kegiatan latihan rutin dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Selasa dan Jumat, dimulai pukul 15.30 hingga 17.30 WIB. Peneliti juga melakukan wawancara langsung dengan pelatih ekskul SMPN 234 Jakarta Timur Untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam terkait pelaksanaan kegiatan latihan dalam ekstrakurikuler tersebut, dilakukan proses wawancara. Berdasarkan

hasil wawancara, diketahui bahwa pelatih menyusun setiap sesi latihan ke dalam tiga tahapan utama, yaitu tahap pendahuluan, inti, dan penutup. Pada tahap pendahuluan, kegiatan diawali dengan pemberian instruksi kepada peserta untuk berbaris secara teratur, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan berupa lari mengelilingi lapangan sebanyak tiga putaran. Selanjutnya, peserta melakukan rangkaian gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan kaki melalui variasi latihan lari.

Memasuki tahap inti, pelatih memberikan penekanan pada latihan teknik dasar yang disesuaikan dengan tingkat usia serta kemampuan masing-masing peserta. Setelah pelaksanaan latihan teknik dasar, kegiatan dilanjutkan dengan permainan (*game*) yang melibatkan pembagian peserta ke dalam dua kelompok, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi dan penerapan keterampilan yang telah dilatihkan.

Dalam sesi ini, pelatih juga mulai menilai kemampuan masing-masing atlet berdasarkan penguasaan teknik yang telah diajarkan. Terakhir, pada sesi penutup, peserta 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 peserta untuk terus semangat dan berkembang.

Tim ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 Jakarta Timur ini juga sudah beberapa-kali mengikuti perlombaan antar sekolah yaitu “MGMP Cup dan YP IPPI Fest” dalam pertandingan ini tim ekskul bola voli SMPN 234 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 bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 perlu dilakukan pengukuran sehingga dapat ditentukan program latihan yang sesuai untuk peningkatan prestasi peserta ekstrakurikuler.

Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 234 masih mengalami kendala dalam melaksanakan teknik-teknik yang memerlukan kemampuan lompatan tinggi, seperti smash, blocking, dan servis atas. Pelaksanaan teknik-teknik tersebut belum dapat dilakukan secara optimal karena keterbatasan daya ledak atau power otot tungkai yang dimiliki oleh para peserta. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut. Selain itu, pelatih ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 menyampaikan bahwa program latihan yang diterapkan selama ini lebih berfokus pada penguasaan teknik dasar, seperti servis, blok, dan smash, tanpa memberikan porsi latihan khusus untuk meningkatkan power otot tungkai. Akibatnya, kemampuan power otot tungkai peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 masih tergolong rendah karena belum mendapatkan latihan yang terarah dan sistematis dalam aspek tersebut..

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai merupakan komponen penting yang perlu dimiliki oleh setiap atlet bola voli. Dengan kemampuan tersebut, pemain dapat mengoptimalkan berbagai teknik yang memerlukan lompatan tinggi, seperti servis atas, smash, dan blok. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang tepat, salah satunya melalui latihan *plyometric*

seperti Latihan lompat gawang yang Dimana Latihan lompat gawang termasuk latihan *plyometric*, untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai pada atlet bola voli.

Power otot tungkai merupakan salah satu unsur biomotor yang sangat penting dalam menunjang performa olahraga. Power sendiri terbentuk dari gabungan antara kekuatan dan kecepatan maksimal. Dalam pelaksanaannya, otot tidak hanya dituntut menghasilkan tenaga yang besar, tetapi juga melakukannya dalam waktu yang sangat singkat. Perpaduan tersebut memungkinkan seseorang menggerakkan tubuh atau objek secara lebih efisien sehingga dapat mencapai jarak tertentu dengan cepat. Dengan demikian, power menggambarkan kemampuan otot dalam bekerja secara eksplosif untuk mendukung berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan ledakan tenaga (Anggara, 2021). Kekuatan eksplosif yang dihasilkan oleh power otot tungkai sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan cepat seperti dorongan, angkatan, dan lompatan dalam waktu singkat. Secara ilmiah, kemampuan ini menjadi sangat penting, terutama pada cabang olahraga yang menuntut kekuatan serta tinggi lompatan, seperti bola voli. Dalam permainan bola voli, power otot tungkai memiliki peran utama saat melakukan tolakan untuk melompat, baik pada saat smash maupun blok, karena secara langsung menentukan kualitas dan efektivitas penampilan atlet di lapangan (Marisa, Yendrizal, Tohidin, Sujana, & Zarya, 2022). Dapat disimpulkan bahwa seorang atlet bola voli dituntut untuk memiliki kemampuan power otot tungkai yang optimal. Hal ini dikarenakan sebagian besar teknik dalam permainan bola voli memerlukan

aktivitas lompatan, yang sangat bergantung pada daya ledak yang dihasilkan oleh otot-otot tungkai.

Salah satu metode yang dinilai efektif dalam meningkatkan power otot tungkai adalah melalui latihan lompat gawang (*hurdle jump*). Latihan ini termasuk dalam kategori latihan *plyometric*, yaitu bentuk latihan yang dirancang secara khusus untuk mengembangkan kemampuan daya ledak otot, terutama pada bagian tungkai. Menurut Pardijono dalam (Junianto & Widodo, 2023), Latihan lompat gawang merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai serta kecepatan gerak yang diperlukan dalam permainan. Gawang yang digunakan memiliki variasi tinggi, mulai dari 10 hingga 70 cm. Latihan ini memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga bola voli. Menurut Bumpa dan Gregory dalam (Putra¹, Murniati², & Yusradinafi³, 2023), Latihan lompat gawang memiliki sejumlah keunggulan, khususnya dalam meningkatkan kemampuan gerak atlet. Pada saat melakukan tolakan atau lompatan, posisi kaki atlet berada di atas permukaan lapangan sehingga menciptakan beban tambahan yang dapat melatih kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Selain itu, ketika lompatan dilakukan pada permukaan yang datar, ketinggian lompatan cenderung meningkat, yang berdampak positif terhadap peningkatan koordinasi gerak. Secara tidak langsung, latihan ini juga mengandung unsur teknik dasar lompat jauh yang mendukung pengembangan keterampilan gerak secara menyeluruh.

Latihan ini memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan daya ledak otot

tungkai, yang menjadi faktor utama dalam melakukan gerakan melompat. Dengan *power* otot tungkai yang optimal, pemain dapat menghasilkan lompatan yang lebih maksimal, baik saat melakukan serangan seperti smash, bertahan melalui blok, maupun ketika melakukan servis. Oleh sebab itu, penguasaan teknik lompat gawang serta penguatan otot tungkai menjadi bagian yang sangat penting dalam proses pembinaan atlet bola voli.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih voli SMPN 234 Jakarta Timur, peneliti menyimpulkan bahwa lemahnya kondisi fisik pemain disebabkan oleh beberapa faktor: 1) Belum adanya program latihan yang terstruktur dan terencana, 2) Tes kondisi fisik pemain belum dilaksanakan, 3) Pelatih kurang memahami metode latihan voli, 4) Intensitas latihan rendah karena hanya dilakukan dua kali dalam seminggu, 5) Lompat gawang belum diterapkan, sehingga pengaruhnya terhadap kemampuan *power* otot tungkai peserta belum dapat diukur. Faktor-faktor tersebut berpengaruh terhadap kualitas *power* otot tungkai. Jika semua faktor tersebut diterapkan dengan baik, *power* otot tungkai pun akan meningkat secara optimal.

Salah satu cara melatih kemampuan *power* otot tungkai yaitu menggunakan latihan lompat gawang. Dalam latihan lompat gawang ini akan meningkatkan lompatan siswa dalam meningkatkan *power* otot tungkai. lompat gawang merupakan latihan dengan cara melompati rintangan berupa gawang atau halang rintang secara berulang, yang merangsang kontraksi otot secara eksplosif. Latihan ini banyak digunakan dalam pembinaan atlet untuk meningkatkan kemampuan melompat, kecepatan reaksi, serta koordinasi gerak, khususnya pada cabang

olahraga yang memerlukan lompatan tinggi seperti bola voli.

Berdasarkan berbagai kajian yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini dirancang dalam bentuk eksperimen dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan kemampuan power otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 234 Jakarta Timur. Dari latar belakang tersebut peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan *Power* Otot Tungkai Pada Peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 Jakarta Timur”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran yang jelas serta hasil penelitian yang terarah, penulis menetapkan batasan masalah dalam penelitian ini. Penetapan batasan tersebut dilakukan dengan asumsi agar pelaksanaan penelitian tetap berada dalam ruang lingkup yang sesuai dengan tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan. Selain itu, pembatasan masalah ini juga bertujuan untuk mempermudah proses pelaksanaan penelitian sehingga dapat berjalan secara lebih sistematis dan efisien. Batasan ruang lingkup serta penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan *Power* Otot Tungkai Pada Peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 Jakarta Timur”.

- b. Metode ini menggunakan metode Eksperimen yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan pembelajaran tentang pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 Jakarta Timur.
- c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 Jakarta Timur.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 jakarta timur ?”.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan atau sasaran yang hendak dicapai, yang pada dasarnya berangkat dari rumusan masalah yang telah ditetapkan. Dengan demikian, tujuan penelitian dapat dipahami sebagai pernyataan yang menggambarkan batasan serta cakupan kegiatan penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, tujuan penelitian dirumuskan sebagai berikut.: “Untuk mengetahui pengaruh dari latihan lompat gawang terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 234 Jakarta Timur”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan, penelitian ini memberikan beberapa manfaat yang dapat diperoleh, antara lain:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pedoman untuk pengembangan latihan fisik dalam permainan bola Voli, terutama yang berkaitan dengan lompatan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pemain, nantinya penelitian ini dapat meningkatkan *power* otot tungkai yang maksimal.
- b. Bagi pelatih, dapat meningkatkan pengetahuan pelatih voli tentang cara memberikan latihan dan meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dalam permainan bola Voli terutama dengan teknik latihan lompat gawang.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, peneliti menuliskan Batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

1. Pengaruh

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), daya diartikan sebagai suatu kekuatan atau kemampuan yang melekat dan muncul dari suatu objek, baik individu maupun benda, yang berperan dalam membentuk karakter, keyakinan, serta perilaku seseorang (Guntoro, Rikardo, Amirullah, Fahrisoni,

& Suarsana, 2022).

2. Latihan

Latihan, dalam istilah bahasa Inggris dikenal sebagai *training*, merupakan suatu proses sistematis yang harus dijalani oleh setiap atlet dalam upaya mencapai tingkat prestasi olahraga yang optimal (Apta Mylsidayu (2015:150), 2020).

3. Lompat Gawang

Latihan ini memiliki tujuan untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai serta meningkatkan kecepatan gerak yang diperlukan dalam aktivitas permainan. Gawang yang digunakan sebagai media latihan tersedia dalam berbagai variasi ukuran, yaitu berkisar antara 10 hingga 80 cm. Peralatan tersebut berfungsi sebagai hambatan sekaligus tantangan yang dirancang untuk mendorong atlet agar lebih termotivasi dalam mengatasinya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik secara optimal (Widhiyanti, 2022).

4. *Power* otot tungkai

Menurut Sukadiyanto dalam (Broto, 2021), *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Dalam hal ini dapat dikemukakan bahwa, daya ledak atau *power* = kekuatan atau *force* X kecepatan atau *velocity* ($P = F \times T$) seperti dalam tolak peluru, lompat tinggi dan gerakan lainnya yang bersifat eksplosive.

5. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan di sekolah yang melengkapi pembelajaran formal di dalam kelas. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna di luar konteks akademik, berkontribusi dalam pembentukan karakter, serta menjadi sarana untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi diri yang belum tergalai secara optimal (Intan Oktaviani Agustina, Juliantika Juliantika, Selly Ade Saputri, & Syahla Rizkia Putri N, 2023).

6. Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan bola sebagai objek utama, yang dimainkan dengan cara memantulkan bola melewati net. Tujuan utama dari permainan ini adalah menempatkan bola agar jatuh di area lapangan lawan, sehingga tim memperoleh poin sebagai upaya untuk meraih kemenangan (Yusmar, 2021).