

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki kedekatan yang erat dengan kehidupan masyarakat di berbagai waktu dan tempat. Menurut (Adhi *et al.*, 2017, p. 8), olahraga adalah aktivitas yang sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang. Dalam kehidupan manusia, olahraga menempati posisi yang signifikan, terlebih di era modern saat ini di mana aktivitas olahraga menjadi bagian tak terpisahkan, baik sebagai profesi, hiburan, rekreasi, sarana kesehatan, maupun bagian dari budaya. Secara umum, olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas fisik maupun psikis yang bermanfaat untuk memelihara serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah melakukannya. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat adalah bola voli, karena permainan ini hanya memerlukan peralatan yang sederhana namun mampu memberikan kesenangan bagi para pemainnya.

Permainan bola voli merupakan olahraga yang cukup kompleks dan tidak mudah dimainkan oleh semua orang, karena memerlukan koordinasi gerak yang tepat dan andal untuk menjalankan setiap teknik yang ada di dalamnya. Meskipun demikian, bola voli terus berkembang dari waktu ke waktu seiring dengan kemajuan zaman. Perkembangan tersebut meliputi perubahan pada peraturan permainan, peningkatan teknik dasar, serta strategi bermain. Permainan bola voli merupakan olahraga yang menuntut kombinasi kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Dalam permainan bola voli memiliki teknik dasar yaitu *service*, *passing*, *smash* dan *blocking*. Salah satu aspek fisik yang sangat dominan dalam permainan ini adalah *power*, yang berperan penting dalam berbagai teknik dasar, *smash*, *blocking* dan *service jump*. Permainan bola voli merupakan olahraga intermiten yang ditandai dengan pergantian antara gerakan intensitas tinggi dan rendah secara berulang selama pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, pemain dituntut memiliki kecepatan, kelincahan, dan kemampuan

melakukan gerakan eksplosif, terutama saat melakukan *smash*, *blocking*, maupun *service jump* (Putra *et al.*, 2023, p. 32).

Seorang pemain bola voli tidak hanya teknik saja yang dapat menunjang performa bermain, tetapi harus diiringi dengan kondisi fisik yang baik juga. Dalam permainan bola voli kondisi fisik sangat penting, apabila pemain tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka akan merasakan cepat lelah, terlebih dalam permainan bola voli membutuhkan gerakan yang cepat, keseimbangan tubuh yang baik, dan *power*. Pada permainan bola voli *power* sangat berperan penting karena dapat meningkatkan efektivitas serangan dan pertahanan, serta kualitas lompatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara eksplosif guna mengalahkan suatu tahanan dalam waktu yang singkat (Adhi *et al.*, 2017, p. 8). Salah satu aspek yang paling penting yaitu memiliki *power* otot tungkai yang baik, karena dapat mendukung dalam melakukan lompatan untuk *smash*, *blocking* dan *service jump*. Otot tungkai sebagai penggerak utama saat melompat dituntut mampu melakukan gerakan eksplosif agar pemain dapat mencapai ketinggian maksimal dan menghasilkan pukulan yang kuat. Gerakan ini membutuhkan kombinasi antara kekuatan otot kaki dan kelenturan tubuh. Kedua aspek ini bekerja secara baik, untuk menghasilkan kinerja gerak yang efisien dan maksimal, sehingga dapat menunjang performa pemain secara keseluruhan di lapangan.

Power otot tungkai tidak hanya menentukan kualitas lompatan, tetapi juga berdampak langsung terhadap efektivitas serangan dan pertahanan (Ropianti *et al.*, 2021, p. 40). Permasalahan pada pemain bola voli khususnya pelajar sering terlihat dalam pertandingan antar pelajar. Pemain kesulitan untuk memenangkan adu *blocking* di atas net, bahkan banyak serangan yang gagal menembus pertahanan lawan karena kurangnya ketinggian dan kecepatan pukulan. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak pemain bola voli tingkat pelajar yang masih rendah *power* otot tungkainya. Oleh karena itu, pelatihan fisik yang secara khusus fokus pada peningkatan *power* otot tungkai sangat diperlukan dalam program latihan bola voli. *Power* otot tungkai sangat dibutuhkan agar pemain mampu melakukan gerakan secara cepat dan kuat.

Berdasarkan pengamatan dan informasi dari pelatih pada tim ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya permasalahan pada pemain putra beberapa orang masih memiliki *power* otot tungkai yang masih rendah. Hal ini terlihat saat melakukan latihan dan pertandingan, pemain melakukan lompatan untuk *smash* tetapi tinggi lompatannya belum optimal sehingga bola sering tertahan *blocking* lawan dan kurang maksimal untuk melanjutkan pukulan yang menukik. Untuk memiliki lompatan sesuai harapan, diperlukan latihan yang mampu meningkatkan *power* otot tungkai sehingga kemampuan dalam melakukan *smash*, *blocking* dan *service jump* dapat optimal. Guna meningkatkan *power* otot atau kekuatan otot tungkai setiap pemain bola voli, dibutuhkan usaha dan upaya untuk mengembangkan kualitas fisik melalui berbagai bentuk latihan.

Banyak latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, salah satu latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yaitu dengan latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* adalah bentuk latihan eksplosif yang menggabungkan gerakan cepat dan kuat seperti *squat jump*, *box jump*, *depth jump*, dan *jump in place* (Darazatzati *et al.*, 2023, p.58). Latihan ini memanfaatkan siklus peregangan dan pemendekan otot (*stretch-shortening cycle*) yang meniru gerakan lompat dalam permainan bola voli. Latihan *plyometric* dibagi menjadi 2 yaitu (1) latihan dengan intensitas rendah, misalnya *skipping*, *rope jump*, melompat diatas bangku, melempar bola dan (2) latihan dengan intensitas tinggi, misalnya *standing jump*, *squat jump*, *jump to box*, *depth jump*, dan *jump in place* (Dharani *et al.*, 2020, p. 183). Dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain bola voli, bentuk latihan *plyometric* yang efektif untuk mengembangkan kemampuan anggota gerak bawah antara lain: *standing jump*, *jumping in place*, *squat jump*, *box jump*, dan *depth jump* (Chu & Myer, 2013, p. 110-186).

Berdasarkan permasalahan diatas dan berbagai penelitian sebelumnya, latihan *plyometric* terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Misalnya, penelitian oleh Putra *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa latihan *squat jump* secara signifikan meningkatkan kemampuan *power*

otot tungkai pada atlet bola voli rentang umur 15 – 20 tahun. Begitu juga dengan penelitian oleh Rifki Fachreza, Wahyu Indrabayu dan Destrian (2023) berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *plyometric box drills* terhadap *power* otot tungkai atlet voli pada RBO Club Palembang, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan pada *power* otot tungkai atlet RBO Club Palembang. Namun demikian, terdapat perbedaan konteks bentuk latihan yang digunakan serta penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada atlet klub maupun remaja yang sudah memiliki dasar fisik dan pengalaman latihan yang cukup baik. Sementara itu, penelitian ini difokuskan pada siswa ekstrakurikuler bola voli sekolah menengah pertama, yang masih berada pada tahap pembinaan dasar dengan karakteristik fisik dan pengalaman latihan yang berbeda dari usia menengah atas dan atlet *club*. Lingkungan sekolah dengan keterbatasan sarana, dan pola latihan yang lebih sederhana juga menjadi pembeda dibandingkan dengan program latihan di klub.

Berdasarkan hasil pengamatan beserta uraian mengenai permasalahan dalam melakukan teknik pada pemain bola voli, dapat diidentifikasi bahwa tim pemain putra ekstrakurikuler bola voli masih memiliki *power* otot tungkai yang rendah, sehingga lompatan yang dihasilkan belum optimal dan bola sering tertahan oleh *blocking* lawan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan lompatan belum didukung oleh kualitas fisik yang baik. Selain itu, pemain juga belum pernah diberikan model latihan *plyometric* yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai, latihan yang sering dilakukan yaitu pada teknik dasar serta latihan fisik umum seperti lari. Dengan memberikan model latihan lain dapat menghindari kejenuhan, meningkatkan motivasi, serta memberikan rangsangan berbeda pada otot sehingga adaptasi yang diperoleh lebih optimal, terutama dalam kekuatan *eksplisivitas* yang dibutuhkan saat melakukan lompatan vertikal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Maka dari itu penulis mengangkat topik penelitian “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang akan timbul dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

a. Latihan

Latihan menurut Harsono (2015, p. 39) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan setiap hari menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Latihan dapat diartikan juga sebagai proses terencana dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan dalam penelitian ini merupakan proses yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler bola voli untuk meningkatkan *power* otot tungkai

b. *Plyometric*

Plyometric adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respons dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat, terdiri dari peregangan otot yang cepat (ekstensif aksi) segera diikuti oleh aksi konsentris atau pemendekan otot dan jaringan ikat yang sama (Radcliffe dan Farentinos, 2020, p. 18). *Plyometric* diartikan sebagai latihan otot dengan bereaksi cepat dan kuat setelah mengalami peregangan singkat. *Plyometric* dalam penelitian ini berguna untuk memberikan bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan *Plyometric* yang diberikan yaitu *jump to box*, *depth jump* dan *split squat jump*.

c. *Power* Otot Tungkai

Power adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara eksplosif guna mengalahkan suatu tahanan dalam waktu yang singkat (Adhi *et al.*, 2020, p. 4). *Power* otot pada tungkai sangat diperlukan, terutama saat melakukan gerakan yang melibatkan kerja otot tungkai secara maksimal

dalam waktu singkat.(Lamusu *et al.*, 2022, p. 8). Jadi *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot kaki untuk menghasilkan kekuatan secara cepat dan eksplosif dalam waktu singkat untuk mengatasi beban atau tahanan, seperti lompatan atau tolakan. Latihan *plyometric* dalam penelitian ini adalah bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

d. Ekstrakurikuler

(Hidayat, 2021, p. 249) menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang digunakan untuk memperluas wawasan peserta didik, karena membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Dapat diartikan juga sebagai kegiatan diluar jam pelajaran untuk mengembangkan potensi dan minat bakat. Yang dimaksud ekstrakurikuler dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola voli.

e. Bola voli

Bola voli merupakan olahraga beregu yang melibatkan dua tim berlawanan, dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang yang terbagi oleh sebuah net, dengan setiap tim umumnya terdiri atas enam orang pemain (Septi Sistiasih *et al.*, 2022, p. 94). Bola voli adalah permainan yang dibatasi oleh net dan di mainkan oleh dua tim, dengan 6 pemain per tim. Yang dimaksud bola voli dalam penelitian ini adalah salah satu cabang olahraga yang akan dipilih.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya.”

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sehingga mampu memberi manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berupa informasi terbaru yang dapat memperluas wawasan ilmu pengetahuan, serta menjadi referensi tambahan bagi pengembangan konsep permainan bola voli, khususnya terkait upaya meningkatkan *power* otot tungkai melalui latihan *plyometric*.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan bagi pelaksanaan penelitian serupa di masa mendatang. Selain itu, dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dan dasar dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai.