

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat dan telah terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membantu menjaga fungsi organ tubuh, meningkatkan kekuatan otot, menjaga fleksibilitas, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Berolahraga terbukti meningkatkan produksi hormon endorfin, yaitu hormon yang berperan dalam menimbulkan perasaan senang dan bahagia. Endorfin juga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi ringan. Menurut (Fatah et al., 2025, p.2006), aktivitas olahraga dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres mahasiswa, terutama ketika dilakukan secara rutin minimal tiga kali seminggu. Efek positif ini membuat olahraga bukan hanya sebagai sarana rekreasi, melainkan juga terapi non-medis yang murah, mudah, dan aman untuk mengatasi gangguan psikologis ringan.

Dalam pendidikan jasmani, olahraga memiliki fungsi pembentukan karakter dan peningkatan keterampilan sosial. Anak dan remaja yang terbiasa berolahraga akan belajar tentang kerja sama tim, disiplin, kepemimpinan, dan sportivitas. Hal ini sangat penting dalam membentuk kepribadian siswa yang sehat secara fisik dan mental. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas untuk menggerakkan tubuh, tetapi sebagai investasi jangka panjang untuk kualitas hidup yang lebih baik. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat adalah bola voli, yang merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer di Indonesia. Permainan ini memiliki daya tarik tersendiri karena menggabungkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang tinggi antar pemain. Di tingkat nasional, bola voli telah berkembang menjadi olahraga kompetitif dengan banyak turnamen yang rutin digelar, seperti Proliga, Livoli, dan Kejurnas. Keberadaan liga-liga ini menunjukkan bahwa voli bukan hanya dimainkan di tingkat amatir, tetapi juga telah menjadi bagian dari sistem olahraga prestasi nasional. Di tingkat daerah, olahraga bola voli juga berkembang pesat, termasuk di

wilayah Tasikmalaya. Banyak sekolah menengah atas menjadikan bola voli sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang digemari siswa. Selain itu, sering diadakan turnamen antar sekolah yang berfungsi sebagai ajang pencarian bakat muda dalam cabang olahraga ini. Pembinaan bola voli usia dini menjadi langkah strategis yang dilakukan oleh sekolah-sekolah untuk mencetak atlet potensial yang dapat berkontribusi dalam tim daerah maupun nasional.

Faktor lain yang mendukung perkembangan bola voli di Indonesia adalah adanya dukungan dari organisasi seperti PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) yang secara konsisten mengembangkan kurikulum pelatihan, menyediakan pelatih bersertifikat, dan menyelenggarakan kompetisi. Antusiasme masyarakat yang tinggi terhadap bola voli juga menjadi energi positif yang turut mendorong kemajuan olahraga ini, baik dari sisi kuantitas pemain maupun kualitas permainannya.

Dalam olahraga bola voli, keberhasilan seorang pemain sangat ditentukan oleh kekuatan fisik, khususnya kekuatan dan daya ledak otot tungkai. *Power* otot tungkai atau *leg explosive power* merupakan kemampuan otot kaki untuk melakukan gerakan cepat dan kuat dalam waktu singkat, seperti loncatan vertikal untuk melakukan *smash*, *blocking*, ataupun saat melakukan *jump serve*. Tanpa kekuatan otot tungkai yang memadai, seorang pemain akan kesulitan mencapai performa optimal di lapangan. Gerakan melompat adalah inti dari sebagian besar teknik dalam bola voli. Ketika melakukan *smash*, pemain harus mampu melompat tinggi untuk menggapai bola dan menghasilkan pukulan yang keras serta terarah. Begitu juga saat *blocking*, pemain harus bisa melompat secepat dan setinggi mungkin untuk menghalangi bola lawan. Semua gerakan tersebut sangat bergantung pada kemampuan *power* otot tungkai.

Oleh karena itu, pelatihan yang fokus pada penguatan otot tungkai sangat penting dalam program latihan bola voli. Menurut (Arif Yudabbirul et al., 2019, p.40) menegaskan bahwa untuk mencapai proses maksimal dalam permainan bola voli khususnya meningkatkan daya ledak atau *power* otot tungkai dari setiap pemain bola voli maka diperlukan upaya dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik dengan berbagai cara latihan. Selain itu, kemampuan lompatan yang baik tidak

hanya meningkatkan kualitas serangan, tetapi juga meningkatkan efisiensi gerak pemain di lapangan. Dengan tungkai yang kuat, pemain dapat berpindah posisi dengan lebih cepat, mencegah cedera akibat gerakan tiba-tiba, serta mampu bertahan dalam pertandingan yang intens selama durasi panjang. Oleh karena itu, pengembangan *power* otot tungkai bukan sekadar pelengkap dalam pelatihan bola voli, tetapi merupakan komponen utama yang menentukan efektivitas permainan secara keseluruhan.

SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang aktif dalam mengembangkan kegiatan olahraga, termasuk bola voli. Namun, berdasarkan hasil observasi dan informasi dari pelatih selama mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan, diketahui bahwa kekuatan *power* otot tungkai para siswa masih belum optimal. Hasil pengukuran awal menggunakan instrumen *vertical jump test* yang dilakukan, diperoleh nilai rata-rata lompatan sebesar 51 cm – 62 cm. Mengacu pada norma kemampuan *vertical jump* untuk atlet remaja putra, capaian rata-rata tersebut masih berada pada kategori di sedang – baik, di mana kemampuan lompat vertikal yang baik untuk usia SMA lebih dari 65 cm. Situasi ini mencerminkan perlunya peningkatan kekuatan otot tungkai guna mendukung kemampuan teknik lompatan dalam permainan bola voli. Permasalahan ini cukup memprihatinkan, mengingat kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen vital dalam performa permainan. Akibatnya, tim bola voli sekolah mengalami kesulitan untuk bersaing dalam turnamen antar sekolah, yang berdampak pada menurunnya motivasi siswa untuk terus aktif berlatih.

SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya dipilih sebagai lokasi penelitian atas beberapa pertimbangan. Adapun alasan pemilihan lokasi ini adalah karena sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang aktif dan rutin dilaksanakan, sehingga tersedia subjek penelitian yang memadai. Selain itu, berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari pelatih, diketahui bahwa program latihan yang diterapkan selama ini belum secara khusus menyentuh aspek pengembangan *power* otot tungkai. Di samping itu, belum pernah dilakukan penelitian serupa di sekolah ini sebelumnya, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan program latihan

ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya khususnya, dan bagi dunia pendidikan jasmani di wilayah Kota Tasikmalaya pada umumnya.

Selama ini, program latihan yang diterapkan pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya masih bersifat umum dan belum secara khusus menyentuh aspek pengembangan *power* otot tungkai. Latihan yang dilakukan lebih banyak berfokus pada teknik dasar permainan seperti *passing* dan *smash*, tanpa disertai program kondisi fisik yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan eksplosif tungkai. Padahal, menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019, p.20), peningkatan kemampuan fisik seperti *power* membutuhkan program latihan khusus yang terencana, progresif, dan dilakukan secara konsisten. Tanpa program latihan fisik yang tepat sasaran, peningkatan performa lompatan tidak akan terjadi secara optimal meskipun latihan teknik dilakukan secara rutin.

Untuk mengatasi permasalahan rendahnya *power* otot tungkai di kalangan siswa, latihan pliometrik menjadi salah satu solusi yang sangat potensial. Menurut (Anggara & Yudi, 2019, p. 1336), latihan pliometrik merupakan bentuk latihan yang menekankan pada gerakan eksplosif seperti lompat, loncat, dan hentakan yang bertujuan meningkatkan daya ledak otot. Latihan ini melibatkan siklus peregangan-penyingkatan otot (*stretch-shortening cycle*) yang memaksimalkan efisiensi dan kekuatan gerakan. Sejalan dengan itu (Adhitya Bagaskara, 2019, p.104) memperkuat bahwa latihan pliometrik secara signifikan dapat meningkatkan *power* otot tungkai melalui adaptasi neuromuskular yang terjadi pada sistem *stretch-shortening cycle*. Lebih lanjut, (Prayoga et al., 2025, p.190) mengemukakan bahwa kombinasi latihan *plyometric* memberikan hasil yang optimal dalam upaya peningkatan *power* otot tungkai.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, diperlukan upaya untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain bola voli melalui program latihan yang tepat. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan adalah latihan pliometrik. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk memperjelas ruang lingkup dan menghindari kesalahan, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap istilah-istilah sebagai berikut:

- a. Menurut (Rahayu Sri & SidiqinM.Ali, 2019, p.104-105) pengaruh merupakan kegiatan atau keteladanan yang baik secara langsung atau tidak langsung yang mengakibatkan suatu perubahan perilaku dan sikap orang.
- b. Latihan menurut (Harsono, 2018, p.50) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan. Dalam penelitian ini, latihan dimaksudkan sebagai aktivitas fisik yang diberikan secara terencana dan terstruktur dalam bentuk latihan pliometrik untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 7 Kota Tasikmalaya.
- c. Pliometrik menurut (Suratmin & Adi, 2016) adalah latihan yang memanfaatkan siklus regang-pendek otot dengan tujuan meningkatkan daya ledak otot. Dalam penelitian ini, latihan pliometrik adalah serangkaian gerakan eksplosif seperti *squat jump*, *tuck jump*, *box jump*, dan *hurdle jump*.
- d. *Power* otot tungkai menurut (Harsono, 2018, p.99) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam konteks olahraga voli, *power* ini sangat penting karena membantu pemain dalam melakukan lompatan tinggi saat melakukan *smash*, *block*, atau *service* dengan kekuatan yang optimal dan cepat. Dalam penelitian ini, *power* otot tungkai diukur menggunakan *vertical jump test*, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) perlakuan latihan pliometrik.

- e. Bola voli menurut (Anggreani & Setiawan, 2024, p.95) adalah permainan tim yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari enam pemain, dengan tujuan melewatkan bola di atas net ke area lawan dan mencegah bola jatuh di wilayah sendiri. Dalam penelitian ini, bola voli merujuk pada cabang olahraga yang menjadi konteks ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Tasikmalaya, dengan fokus pada peningkatan *power* otot tungkai yang dibutuhkan dalam teknik *jump serve*, *smash*, dan *blocking*.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoretis maupun secara praktis:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, khususnya mengenai efektivitas latihan pliometrik dalam meningkatkan *power* otot tungkai.
- b. Manfaat praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi guru, pelatih, dan atlet dalam menyusun program latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan performa atlet bola voli, khususnya dalam aspek *power* otot tungkai.