

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya pertandingan bola voli baik tingkat regional maupun nasional baik itu antar pelajar maupun masyarakat umum. Alasan semakin berkembangnya permainan bola voli ini tidak terlepas dari semua sarana dan prasarana yang di anggap sangat terjangkau dan banyak memberikan manfaat bagi kebugaran jasmani, sarana rekreasi, maupun untuk olahraga prestasi. Selain itu manfaat dari permainan bola voli terdapat juga nilai yang sangat positif seperti nilai sportivitas, gotong royong dan ke jujuran (Anik Suharti, 2016).

Permainan bola voli menurut Muslimin dan Destriana (2024, p. 1) permainan bola voli merupakan permainan beregu yang di mainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing-masing regu sebanyak enam orang. Permainan ini pertama kali diciptakan oleh Woilliam G. Morgan pada tahun 1895 di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat sebagai bentuk olahraga dalam ruangan yang lebih ringan dibandingkan bola basket (Nurfauziah , Sri Sari Rejeki, 2025). Awalnya permainan ini dinamakan mintonette, kemudian berubah menjadi *vollybal* karena cara mainannya yang saling memantulkan bola di udara (Gunawan, 2023). Seiring berjalannya waktu, permainan bola voli berkembang pesat dan diatur secara resmi oleh Federationale de *Vollybal* (FIVB) Yang berdiri pada tahun 1947. Bola voli kemudian menjadi cabang olahraga yang di pertandingkan secara internasional, termasuk di ajang Olimpiade sejak tahun 1964.

Di Indonesia, permainan bola voli mulai dikenal sejak masa penjajahan Belanda melalui guru-guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Setelah indonesia merdeka, olahraga ini semakin berkembang dan diminati oleh masyarakat karena mudah di mainkan serta tidak memerlukan biaya besar. Sebagai bentuk pengelolaan yang lebih profesional, didirikanlah persatuan Bola voli seluruh Indonesia yang atau yang sering di sebut (PBVSI) pada tanggal 22 Januari 1955 sebagai induk organisasi resmi yang menaungi kegiatan bola voli di Indonesia (Sadheli, 2022) melalui PBVSI, berbagai kejuaraan tingkat daerah dan nasional rutin diselenggarakan, termasuk dalam ajang pekan

olahraga Olahraga Nasional (PON) yang telah dipertandingkan bola voli sejak tahun 1951.

Seiring dengan semangat pembinaan olahraga di berbagai daerah, perkembangan bola voli juga terjadi di kota Tasikmalaya. Dalam beberapa tahun terakhir, PBVSI Kota Tasikmalaya menunjukan komitmen untuk membangkitkan kembali prestasi bola voli daerah melalui kepengurusan baru periode 2024-2029 yang di pimpin oleh H. Oman Rohman (Nurjaman, 2024). Salah satu upaya nyata adalah peneyelenggaraan kejuaraan Kota (Kejurkot) Bola Voli U-21 Tahun 2024 yang bertujuan untuk membangkitkan semangat olahraga serta menjaring bibit atlit muda berprestasi (Sutisna, 2024), selain itu, berbagai klub seperti TSH (Tunas Harapan) Tasikmalaya terus aktif melakukan pembinaan atlit dari tingkat pelajar hingga umum sebagai upaya mencetak atlit bola voli profesional di daerah (Nurjaman, 2024)

Sebagaimana olahraga lainnya, permainan bola voli juga harus di dukung oleh aspek-aspek tertentu untuk mencapai prestasi. Menurut Muslimin dan Destriana (2024, p. 1) adapun aspek-aspek tersebut seperti yang di kemukakan penguasaan teknik, kemampuan fisik, taktik, dan mental yang baik, serta kerjasama sama. Salah satu aspek yang harus dikembangkan adalah teknik dasar, teknik sangat penting untuk menunjang performa atlit adapun teknik-teknik yang perlu atlit kuasai dan harus terus di kembangkan adalah *servis*, *pasing bawah*, *set up*, *spike*, dan *block*. Dan aspek yang harus di kembangkan selanjutnya adalah fisik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan untuk menunjang suatu keberhasilan seseorang menurut Muslim dan Destriana (2024, p. 18) Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi prestasi pemain bola voli. Program latihan yang terencana dengan baik dan dengan pembebanan latihan yang tepat akan menghasilkan kondisi fisik yang prima. Prestasi pemain didukung berbagai aspek, dari kondisi fisik, model, taktik, dan mental. Oleh karena itu kondisi fisik mutlak harus di miliki oleh pemain jika ingin mendapatkan prestasi yang baik dalam permainan bola voli. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan untuk menunjang seseorang menurut (Harsono 2018) daya tahan, kekuatan, kelentukan, stamina , daya ledak otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan kordinasi.

Dari pembahasan mengenai komponen kondisi fisik, *power* merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan komponen kondisi fisik seseorang, khusus

bagi seorang atlet karena salah satu penunjang seseorang dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik yaitu dengan memiliki tingkat *power* yang baik, didalam *power* sangat dibutuhkan sekali penerapan dua prinsip latihan, yaitu kecepatan dan kekuatan apabila kedua bentuk prinsip latihan tersebut tercapai dengan baik maka akan sangat mudah sekali bagi seseorang terutama seorang atlet dalam mencapai suatu prestasi, khususnya bagi atlet yang mempunyai *power* otot tungkai yang tinggi akan sangat mendominasi dalam permainan. Menurut Harsono (2018, p. 99) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Maka hal ini menunjukkan bahwa *power* memiliki peran yang sangat penting karena hampir semua cabang olahraga membutuhkan *power* yang baik. Seperti halnya peningkatan *power* yang ada di antaranya yaitu bentuk peningkatan *power* otot tungkai, seseorang apabila memiliki *power* otot tungkai yang baik maka akan baik pula tingkatan kemampuannya dalam bergerak khususnya bagi atlet yang banyak melakukan gerak yang ekstra dalam penguasaan *power* otot tungkai yaitu cabang olahraga bola voli , di dalam cabang olahraga bola voli ini gerakan-gerakan yang sangat membutuhkan *power* otot tungkai yang tinggi di antaranya adalah saat melakukan *spike*, *jump service* dan *block* yang sangat rapat yang bisa menghentikan *spike* lawan. *Power* otot tungkai sangat dibutuhkan, karena didalam *power* terdapat unsur kekuatan dan kecepatan (Moh Hanif Sholeh Faturrohman, Nurhidayat, 2023).

SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya merupakan sekolah yang memiliki ekstrakurikuler bola voli yang dimana ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya merupakan ekstrakurikuler yang menjadi unggulan karena prestasinya terbukti pada saat kejuaraan antar sekolah sekota tasikmalaya siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya bisa meraih juara 3 untuk sektor putri. Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada saat pertandingan antar-SMA se-Kota Tasikmalaya, khususnya ketika SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya berhadapan dengan SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya, ditemukan beberapa permasalahan kejadian-kejadian yang memang merugikan SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya yaitu pada saat melakukan *spike* siswa SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya tidak mampu melakukan *spike* yang baik , terutama pada fase melompat sebelum melakukan pukulan. Pada saat melakukan tolakan, beberapa pemain terlihat kurang maksimal dalam memanfaatkan kekuatan kedua tungkai. Lompatan yang dihasilkan cenderung rendah dan kurang eksplosif, sehingga

pemain tidak mampu mencapai titik tertinggi secara optimal. Rendahnya tinggi lompatan tersebut menyebabkan posisi tubuh saat di udara menjadi kurang ideal. Akibatnya bola sering menyangkut di net atau dengan mudah dapat dibendung oleh lawan. Selain itu, waktu melayang di udara yang relatif singkat juga membuat pemain kurang leluasa dalam mengarahkan pukulan spike secara maksimal. Sebaliknya ketika melakukan pertahanan juga masih banyak siswa SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya tidak bisa membendung spike dari lawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan *power* otot tungkai para pemain masih belum optimal. Dalam permainan bola voli, fase lompatan merupakan kunci utama dalam menentukan keberhasilan spike, karena tinggi lompatan akan memengaruhi sudut serangan, kekuatan pukulan dan pertahanan. Serta peluang untuk mencetak poin juga semakin tinggi.

Permasalahan tersebut mengindikasikan bahwa aspek kondisi fisik, khususnya *power* otot tungkai, memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang kemampuan melompat saat melakukan spike. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang terstruktur dan sistematis untuk meningkatkan tinggi dan kualitas lompatan agar performa serangan maupun pertahanan tim dapat lebih maksimal pada kompetisi berikutnya., dan inilah yang menjadi permasalahannya atau temuan yang ditemukan penulis dan hasil diskusi dengan pelatih, bahwa pelatih juga mengakui didalam latihan masih terkendala dalam latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai maka disini perlu adanya solusi atau upaya untuk dapat meningkat kan *power* otot tungkai pemain bola voli di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya, penulis berupaya ingin memberikan alternatif agar pemain di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya ini bisa lebih bagus dan unggul lagi dalam melakukan teknik *spike*. Dari temuan-temuan ini di temukanlah solusi yang pernah dilakukn oleh (Anggara & Witarsyah, 2019) menunjukan bahwa latihan *squat* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot *tungkai* pemain bola voli di SMA Negeri 3 Kerinci, dengan rata-rata kekuatan otot sebelum perlakuan sebesar 36.71 kg dan setelah perlakuan meningkat menjadi 44.50 kg. Penelitian tentang *Squat jump* oleh (Ukat, 2018) menunjukan bahwa latihan *squat jump* secara signifikan meningkatkan hasil lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra di MTsN 1 Kota Serang, dengan rata-rata tinggi lompatan sebelum perlakuan sebesar 33.10 cm dan setelah perlakuan meningkat menjadi 35.10 cm. Hal ini menunjukan bahwa pengaruh latihan *squat* dan *squat jump* sangat berdampak secara signifikan

meningkatkan *power* otot tungkai dan disini peneliti hanya mengambil salah satu gerakan yaitu *squat jump*, adapun kebaruan dari penelitian ini adalah programnya yang menggunakan beban tambahan yang di gunakan, didalam penelitian sebelumnya saat melakukan gerakan *squat jump* hanya menggunakan beban yang berasal dari berat badan siswa saja. Namun, di dalam penelitian ini penulis akan menggunakan metode *weight training* saat melakukan gerakan *squat jump* jadi tidak hanya menggunakan berat badan saja sebagai beban tapi menggunakan bantuan alat seperti barbel dan dumbel untuk menjadi beban tambahan pada saat siswa SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya melakukan gerakan *squat jump* agar mencapai hasil yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Weight training adalah bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai menurut Harsono (2018, p. 60) “*weight training*, atau sering di sebut juga *resistance training* atau latihan tahanan adalah latihan yang paling baik untuk menguatkan otot. Jadi latihan *weight training* sangat efektif untuk meningkatkn *power* otot tungkai”. Berdasarkan kutipan tersebut, maka *weight training* sangat efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai memungkinkan peningkatan kekuatan *power* otot tungkai secara bertahap dan terukur. *Weight training* juga lebih efektif dalam memicu *hipotrofi* otot (pertumbuhan otot) peningkatan masa otot berkontribusi langsung pada peningkatan *power* otot tungkai.

Bentuk-bentuk latihan *weight training* untuk *power* otot tungkai menurut Harsono (2018, p. 125-127) “*squat/squat jump, step up* dan *heel raise*. Dari keempat bentuk latihan *weight training* yang di kemukakan oleh Harsono, bentuk latihan *weight training* yang akan di kaji adalah *squat jump*.

Keunggulan *squat jump* melibatkan aktivasi otot tungkai yang lebih besar. Menurut Harsono, (2018, p. 119) “*squat jump* melatih otot paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstring*), otot bokong (*gluteus*) dan otot betis (*gastrocnemus*) secara bersamaan sebaliknya, *step up* lebih dominan melatih *quadriceps* dan *gluteus*, sedangkan *heel raise* menargetkan *gastrocnemus*”. Dengan demikian *squat jump* memberikan stimulasi yang lebih komprehesif pada otot-otot tungkai yang berperan dalam menghasilkan *power* otot tungkai yang lebih efektif.

Melihat pentingnya *power* otot tungkai dalam menunjang performa *spike* pada permainan bola voli serta perlunya metode latihan yang terstruktur dan efektif, maka

penulis memutuskan untuk mengangkat judul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Menggunakan Metode *Weight Training* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *squat jump* menggunakan metode *weigh traning* terhadap peningkatan *power* otot tungkai eksperimen pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.?

1.3 Definisi Operasional

Guna menghindari salah penafsiran atau salah arti terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang digunakan supaya lebih operasional sehingga tidak timbul kesalahan terhadap maksudnya. Istilah-istilah tersebut adalah:

1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

Jadi, pengaruh dalam penelitian ini adalah perubahan atau peningkatan power otot tungkai yang terjadi setelah diberikan latihan *squat jump* menggunakan metode *weight training* pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Tasikmalaya.

2. Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011), latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan beban yang semakin meningkat untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Jadi, latihan dalam penelitian ini adalah proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan sistematis untuk meningkatkan power otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Tasikmalaya.

3. Squat Jump

Menurut Harsono (2018, hlm. 121), *squat jump* adalah latihan yang dilakukan dengan posisi setengah jongkok menggunakan beban di pundak kemudian melompat setinggi

mungkin untuk meningkatkan kekuatan dan power otot tungkai. Jadi, squat jump dalam penelitian ini adalah bentuk latihan melompat dari posisi setengah jongkok yang dilakukan secara eksplosif sebagai latihan utama untuk meningkatkan power otot tungkai.

4. Weight Training

Menurut Bompa dan Haff (2009, hlm. 52), weight training merupakan metode latihan yang dilakukan secara sistematis dengan memberikan resistensi atau beban terhadap kontraksi otot untuk meningkatkan performa fisik.. Jadi, weight training dalam penelitian ini adalah metode latihan yang menggunakan beban (barbel) pada saat melakukan squat jump dengan intensitas 12–15 RM sesuai kemampuan masing-masing siswa.

5. Power Otot Tungkai

Menurut Harsono (2018, hlm. 99), power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Jadi, power otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai siswa menghasilkan daya ledak secara maksimal dalam waktu singkat yang diukur menggunakan tes Vertical Jump sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

6. Permainan Bola Voli

Menurut Isnanto (2019), bola voli adalah olahraga permainan yang terdiri dari dua grup. Masing-masing grup saling berlawanan dan memiliki anggota tim sebanyak enam orang, dimainkan secara beregu dan di pisahkan oleh sebuah net.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan yang ingin penulis dapatkan dari hasil penelitian adalah. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* menggunakan metode *weight training* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap adanya kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri atau untuk orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil

penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis ataupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini memberi masukan dan informasi khususnya mengenai bagian cara meningkatkan *power* otot tungkai dengan latihan *squat jump* menggunakan metode *weight training* . Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina , pelatih, guru pendidikan jasmani dalam usaha memilih bentuk bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.