

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli sangat populer dan diminati di masyarakat, yang terbukti dengan banyaknya klub bola voli yang tersebar di seluruh pelosok Indonesia. Seiring perkembangannya, olahraga ini dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Kini, Bola Voli dikenal bukan hanya sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai kegiatan rekreasi. Olahraga sendiri memegang peran penting dalam kehidupan. Di era modern ini, olahraga menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian, baik untuk meraih prestasi maupun menjaga kesehatan tubuh. Melalui olahraga, kita dapat membentuk tubuh dan jiwa yang sehat, mengembangkan disiplin, dan pada akhirnya menciptakan manusia yang berkualitas (Budi, 2021).

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, dengan masing-masing tim terdiri dari enam pemain. Terdapat juga variasi permainan bola voli pantai, di mana setiap tim hanya beranggotakan dua pemain (Yusmar, 2017). Terdapat lima teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu servis, passing, umpan (*set-up*), *smash (spike)*, dan bendungan (*block*) (Fallo & Hendri, 2016).

Salah satu komponen penting yang menentukan kualitas permainan bola voli adalah kondisi fisik pemain, khususnya daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai sangat esensial dalam melakukan gerakan lompatan tinggi, terutama saat

melakukan *smash* dan *blocking*. Daya ledak ini merupakan hasil kombinasi antara kekuatan dan kecepatan otot yang bekerja secara eksplosif. Untuk menghasilkan pukulan *smash* yang keras, diperlukan kekuatan otot lengan, otot perut, serta fleksibilitas pergelangan tangan. Selain itu, kecepatan reaksi dan kelincahan juga diperlukan untuk menghadapi serangan lawan. Oleh karena itu, kondisi fisik yang optimal tidak hanya mempengaruhi aspek menyerang, tetapi juga aspek pertahanan dalam permainan (Fallo & Hendri, 2016).

Daya ledak mengacu pada kemampuan otot untuk bekerja dengan cepat dan tiba-tiba. Umumnya, hal ini berkaitan dengan atlet lari jarak pendek serta olahraga lain yang memerlukan gerakan yang cepat dan mendadak (Kumar dkk., 2024). Dalam permainan bola voli, kekuatan otot tungkai memiliki peran penting dalam melakukan *smash* untuk mencapai lompatan maksimal. Dengan otot tungkai yang kuat, seorang *spiker* dapat lebih mudah menggapai dan memukul bola secara tepat (Masyni, 2024).

PPKS *Training Center Academy Volleyball*, sebuah *club* pelatihan voli di Kota Medan, telah menjadi wadah pengembangan atlet voli yang berprestasi di tingkat daerah maupun nasional. Meskipun *club* ini baru berdiri selama satu tahun, para atletnya telah meraih berbagai prestasi, termasuk dalam turnamen-turnamen bergengsi. *Club* yang baru berdiri satu tahun ini telah melahirkan atlet berprestasi baik di tingkat daerah maupun nasional. Beberapa prestasi atlet putra yang telah diraih antara lain: Juara II Open Turnamen PPKS Cup 1, Juara III Turnamen Redam Amplas Medan, Juara I Pertamina Cup Antar *Club* SUMUT, Juara I Turnamen Patumbak Cup Antar *Club* SUMUT, dan Juara III Kompak Cup U-17. Selain itu, atlet putri juga telah mencatat prestasi tinggi dengan keikutsertaan dua

atlet voli putri di PON 2024, mewakili Provinsi Sumatera Utara. Dalam penelitian ini, penulis berfokus pada atlet putra PPKS *Training Center Academy Volleyball*.

Atlet putra di *club* ini, yang berjumlah 12 orang dengan rentang usia 16 hingga 19 tahun, dilatih oleh *Coach* F. Damanik dan *Coach* Mamad. Latihan dilaksanakan lima kali dalam seminggu, dari Senin hingga Jumat, dengan durasi latihan selama dua jam per sesi. Meskipun kemampuan teknis para atlet tergolong baik, terutama dalam *passing*, *spiking*, dan *serving*, masih ditemukan kendala dalam daya ledak otot tungkai para atlet, yang berdampak pada kemampuan mereka melakukan lompatan saat *smash* dan *blocking*.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada sesi latihan tanggal 2 dan 3 September 2024, peneliti menemukan bahwa para atlet putra PPKS *Training Center Academy Volleyball* menunjukkan performa teknik yang baik dalam teknik dan strategi. Namun, pada aspek kondisi fisik, khususnya daya ledak otot tungkai, masih terdapat kekurangan yang signifikan. Kekurangan ini terlihat jelas ketika para atlet melakukan gerakan *blocking* dan lompatan untuk melakukan *smash*. Pelatih juga mengonfirmasi melalui wawancara bahwa kendala utama yang dihadapi para atlet adalah kurangnya kekuatan lompatan saat melakukan *smash*, meskipun teknik pukulan dan akurasi mereka sudah cukup baik. Pelatih menekankan perlunya peningkatan program latihan yang fokus pada komponen fisik, khususnya daya ledak otot tungkai, yang sangat menentukan dalam teknik *blocking* dan *smash*.

Untuk memperoleh data yang lebih konkret, peneliti melakukan pengukuran daya ledak otot tungkai melalui tes vertical jump. Tes ini dilakukan pada tanggal 3 September 2024 terhadap lima atlet putra PPKS *Training Center Academy*

Volleyball yang berusia 16 hingga 19 tahun. Hasil tes dari lima atlet menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai para atlet masih tergolong kurang. Adapun hasil tes *vertical jump* yang telah dilakukan, dapat dilihat pada lampiran satu.

Berdasarkan hasil tes *vertical jump* yang telah dilaksanakan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan memberikan intervensi berupa latihan *plyometric* guna meningkatkan daya ledak otot tungkai para atlet. Latihan *plyometric* dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot melalui gerakan eksplosif yang singkat. Jenis latihan yang akan digunakan adalah *front cone hops* dan *quick leap*. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sulistyo, 2016), latihan *front cone hops* dan *lateral cone hops* memberikan pengaruh signifikan pada daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Kelompok latihan *front cone hops* memiliki peningkatan yang lebih tinggi dalam daya ledak dibandingkan *lateral cone hops*. Hasil ini memberikan kesimpulan bahwa latihan *plyometric* dapat efektif dalam meningkatkan kekuatan dan kelincahan, dengan latihan *front cone hops* menunjukkan efektivitas yang lebih baik dalam meningkatkan daya ledak.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui **"Pengaruh latihan *front cone hops* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet putra PPKS Training Center Academy Volleyball."** Melalui penelitian ini, diharapkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan lompatan atlet, yang pada akhirnya akan meningkatkan performa mereka dalam melakukan latihan, khususnya pada saat melakukan gerakan *smash* dan *blocking* saat pertandingan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan sebelumnya, penulis dapat mengidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Latihan *Front cone hops* belum pernah diterapkan pada atlet *Club PPKS Training Center Academy Volleyball*.
2. Metode latihan yang diterapkan masih kurang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada *Club PPKS Training Center Academy Volleyball*.
3. Belum diketahui besarnya pengaruh latihan *Front cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai pada *Club PPKS Training Center Academy Volleyball*.
4. Belum diketahui besarnya pengaruh latihan *Quick Leap* terhadap daya ledak otot tungkai pada *Club PPKS Training Center Academy Volleyball*.
5. Perlunya program latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi pada *Club PPKS Training Center Academy Volleyball*.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi penelitian ini pada “Pengaruh latihan *front cone hops* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet *PPKS Training Center Academy Volleyball*”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *front cone hops* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet *PPKS Training Center Academy Volleyball*.

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlit PPKS *Training Center Academy Volleyball*.
3. Apakah terdapat pengaruh latihan *front cone hops* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlit PPKS *Training Center Academy Volleyball*".

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapat pengaruh latihan *front cone hops* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet PPKS *Training Center Academy Volleyball*.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat yang bersifat teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh latihan *front cone hops* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet PPKS *Training Center Academy Volleyball*.

1.6.2. Manfaat yang bersifat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang daya ledak otot tungkai atlet yang mengikuti kegiatan latihan volley di PPKS *Training Center Academy Volleyball* dan dapat dimanfaatkan:

a. Bagi Pelatih

- 1) Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam membimbing kegiatan latihan.
- 2) Dapat digunakan untuk menilai kegiatan fisik atlet sebagai salah satu tujuan peningkatan prestasi.
- 3) Dapat mengetahui nilai kemampuan daya ledak otot tungkai atlet yang mengikuti kegiatan latihan.

b. Bagi Atlet

Dapat mengetahui nilai kemampuan daya ledak otot tungkainya, sehingga diharapkan akan lebih giat dalam upaya meningkatkan daya ledak otot tungkainya masing-masing.

