

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bola voli adalah olahraga tim yang digemari di Indonesia serta dunia. Permainan ini melibatkan dua tim satu sama lain berhadapan yang dipisahkan oleh net pada satu lapangan dan setiap tim terdiri dari enam orang. Olahraga ini dapat menjadi olahraga rekreasi untuk memperkuat hubungan sosial, serta menjadi olahraga kompetitif. Dalam konteks olahraga prestasi, setiap pemain dituntut untuk menguasai berbagai keterampilan dasar bola voli, termasuk *passing*, *servis*, *smash* dan *blocking*, guna menghasilkan permainan yang optimal. (Maulana & Wahyudi, 2020). Di antara berbagai teknik yang tersedia, kemampuan melompat merupakan elemen penting dengan dampak yang signifikan.

Lompatan sangat penting terutama saat pelaksanaan *smash* dan *blocking*, karena tinggi lompatan akan memengaruhi efektivitas serangan maupun pertahanan. Pemain dengan kemampuan lompatan yang baik memiliki peluang lebih besar untuk melakukan *smash* yang tajam serta *blocking* yang optimal, sehingga dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Peningkatan kemampuan lompatan dapat dicapai dengan melakukan latihan *Plyometric*

Latihan *Plyometric* adalah metode latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot melalui rangkaian gerakan yang cepat dan bersifat eksplosif (Zukruf dkk, 2024). *Plyometric* merupakan latihan dengan cara

berulang-ulang yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan dan kecepatan, untuk Latihan *Plyometric* memiliki peran penting dalam meningkatkan kekuatan eksplosif yang berhubungan dengan gerakan melompat dan mendorong, seperti berlari, lompat jauh, bola voli, lompat tinggi, serta berbagai cabang olahraga lainnya. Latihan ini dapat diterapkan pada berbagai jenis olahraga, terutama bola voli, yang banyak melibatkan gerakan melompat atau meloncat, sehingga dapat secara efektif dan aman meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak ketika diterapkan pada anak-anak dan remaja. Sehingga, latihan *plyometric* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot (Bakar dkk, 2021).

Latihan *plyometric* memiliki berbagai variasi, salah satunya yaitu *multiple box to box jump*. *Multiple box to box jump* adalah jenis latihan *plyometric* yang berfokus pada pengembangan kekuatan otot kaki yang eksplosif. Pelaksanaannya dilakukan melalui lompatan secara bertahap memanfaatkan tiga hingga lima buah kotak dengan dimensi yang seragam yang disusun dalam satu garis, dengan tinggi kotak disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet (Maulana & Wahyudi, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari Putro dkk., (2022), metode latihan bervariasi dapat meningkatkan keterampilan *block* pada pemain bola voli dengan nilai ($P = 0,001 < 0,05$). Menurut penelitian Maulana & Wahyudi, (2020) latihan *multiple box to box jump* mampu meningkatkan kemampuan *smash* dengan nilai ($P = 0,035 < 0,05$) dibandingkan latihan lompat katak dengan nilai ($P = 0,212 > 0,05$). Menurut penelitian Akbar, 2013 latihan *skipping* dapat meningkatkan lompatan *block* pada pemain bola voli dengan nilai *pvalue* 0,001. Menurut penelitian Bakar dkk, (2021) latihan *plyometric rim jump* mampu meningkatkan

tinggi lompatan *block* pada pemain bola voli dengan nilai thitung 10,900 dan ttabel 1,795, dan sig. 0,000. Menurut penelitian Wahyuni dkk, (2021) latihan *plyometric training depth jump* mampu meningkatkan tinggi lompatan *vertical jump* pada pemain bola voli dengan nilai ($P < 0,005$).

Pada tanggal 23 Mei 2025, peneliti melaksanakan observasi awal dan tes awal terhadap atlet di GOR Lubuk Pakam, Deli Serdang, tempat latihan Club Deli Serdang. Peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih, Bapak Syahrizal dilahirkan di Tanjung Morawa, pada tanggal 29 April 1978, mulai melatih sejak 2007, bekerja sebagai pegawai honor di Dinas SDA BMBK Kabupaten Deli Serdang. Dari hasil pengamatan, terlihat bahwa para atlet masih memiliki kekurangan dalam kekuatan ledakan otot tungkai saat melakukan lompatan. Hal ini terlihat dari tinggi lompatan yang belum maksimal ketika melakukan *smash* maupun *blocking*, sehingga mempengaruhi serangan dan pertahanan tim mereka. Hasil tes awal menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kurang, yakni 75%, diikuti kategori cukup sebesar 10%, serta kategori baik sebesar 15%. Sementara itu, dari hasil wawancara, pelatih bapak Syahrizal menyampaikan bahwa salah satu penyebab utama kurangnya daya ledak otot tungkai adalah kurangnya porsi latihan yang difokuskan pada penguatan otot tungkai. Berdasarkan hasil latar belakang itu belum ada program latihan untuk lompatan, dengan itu saya tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan lompatan bola voli.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Kurangnya porsi latihan otot tungkai pada atlet Putri Club Deli Serdang
2. Berdasarkan hasil tes awal atlet Putri *Club* Deli Serdang bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kurang, yakni 75%, diikuti kategori cukup sebesar 10%, serta kategori baik sebesar 15%.
3. Mereka belum menerapkan model latihan menggunakan *multiple box to box jump* di *Club* Deli Serdang

1.3. Pembatasan Masalah

Pada bagian latar belakang dan identifikasi masalah, berbagai isu dibahas. Oleh karena itu, penting untuk membatasi ruang lingkup masalah agar penelitian dapat lebih fokus pada tujuan utamanya, yaitu mengkaji dampak latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan lompatan atlet putri *club* Deli Serdang dalam olahraga voli.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan *multiple box to box jump* berpengaruh terhadap kemampuan lompatan atlet bola voli putri *Club* Deli Serdang?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan melompat atlet putri dari *club* Deli Serdang dalam olahraga voli.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat berikut bagi peneliti:

1. Dari perspektif teoretis, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan mengenai dampak latihan *multiple box to box jump* terhadap kemampuan melompat atlet putri di *club* Deli Serdang dalam olahraga voli.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan serta tambahan informasi ilmiah mengenai latihan yang berpengaruh pada kemampuan lompatan atlet dalam olahraga bola voli.
 - b. memahami dari studi ini bahwa pelatihan semacam ini sangat penting bagi atlet, dan untuk mengadopsi metode pelatihan yang efektif guna meningkatkan kemampuan melompat dalam voli.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih banyak, waktu latihan yang lebih lama, serta mengkaji aspek lain seperti daya tahan, teknik, dan variabel pendukung lainnya agar hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat dilakukan perbandingan.