

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga memainkan peran krusial dalam peningkatan kesehatan fisik, kebugaran jasmani, serta kemampuan motorik individu yang terlibat di dalamnya. Bola voli sebagai olahraga yang diminati secara luas oleh masyarakat, termasuk di lingkungan *club* non-profesional, menuntut kemampuan spesifik untuk mendukung kualitas performa permainan. Salah satu komponen fisik yang sangat berpengaruh dalam olahraga ini adalah daya ledak otot tungkai, karena kemampuan melompat yang optimal diperlukan untuk melaksanakan gerakan-gerakan eksplosif seperti *smash* dan *block* secara efektif.

Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan melalui intervensi latihan yang terstruktur, salah satunya melalui latihan *squat jump*, yang menekankan gerakan loncatan dengan kontraksi otot yang cepat, sehingga mampu memperbaiki kekuatan dan kecepatan gerak ekstremitas bawah (Indrawan dkk, 2021). Penerapan latihan *squat jump* pada pemain *club* bola voli putri tunhara Pulu Raja, yang secara rutin mengikuti kegiatan latihan di *club* tersebut, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan loncatan mereka, sehingga memberikan dampak positif pada performa permainan baik selama sesi latihan maupun kompetisi antar *club*. Oleh sebab itu, peningkatan daya ledak otot tungkai menjadi hal yang sangat penting dalam pelatihan pada pemain *club* bola voli putri.

Dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pada bola voli ada bentuk latihan yang cocok digunakan seperti latihan *plyometric squat jump* yang dimana

squat jump merupakan suatu bentuk latihan *plyometric* yang efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Gerakan pada *squat jump* melibatkan kontraksi otot eksentrik dan konsentrik yang cepat, sehingga mampu merangsang peningkatan kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan *squat jump* dapat meningkatkan daya ledak secara signifikan pada atlet bola voli. Sebuah studi yang dilaksanakan oleh (Sambono dkk, 2025) tentang latihan *squat jump* dan variasinya selama 16 sesi dalam waktu 6 minggu, bahwa ada peningkatan yang signifikan sebesar 6,613 dalam daya ledak otot kaki serta peningkatan akurasi *smash* dalam voli putri.

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan peneliti selama sesi latihan di *club* bola voli putri tunhara Pulu Raja, ditemukan bahwa daya ledak otot tungkai para pemain bola voli putri masih tergolong kurang. Hal ini terlihat dari pelaksanaan gerakan *smash* dan *block* yang belum menunjukkan hasil yang baik, yang ditandai dengan rendahnya ketinggian lompatan dan minimnya dorongan tubuh saat melakukan tolakan *vertical*. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan eksplosif otot tungkai yang merupakan suatu aspek kemampuan dasar fisik yang dimiliki seseorang penting dalam mendukung keterampilan bermain bola voli, belum berkembang dengan baik sehingga berdampak pada rendahnya kualitas performa pemain selama latihan dan pertandingan.

Berdasarkan hasil dari tes awal observasi yang dilakukan untuk mendapatkan data objektif tentang kemampuan daya ledak pemain bola voli putri, diperoleh hasil bahwa 50% pemain berada dalam kategori kurang, 33% berada dalam kategori cukup, dan hanya 17% yang termasuk dalam kategori baik. Maka diperlukan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tersebut,

salah satu jenis latihan yang telah terbukti dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah *squat jump* yang termasuk dalam kategori latihan *plyometric* yang berfokus pada meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot melalui gerakan eksplosif. Latihan *squat jump* meningkatkan kekuatan dan daya tahan tungkai, pergelangan kaki, koordinasi gerak, dan kualitas gerak.

Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung lebih menekankan penggabungan berbagai variasi latihan *plyometric* seperti *depth jump*, *box jump*, atau *tuck jump*, sehingga menyulitkan penilaian kontribusi spesifik dari *squat jump*. Dengan menjadikan *squat jump* sebagai latihan tunggal, penelitian ini memungkinkan evaluasi yang lebih tepat terhadap dampak spesifiknya pada daya ledak otot tungkai. Sebagai contoh penelitian (Abrianti dkk, 2024) menunjukkan bahwa kombinasi *push-up* dan *squat jump* dapat meningkatkan daya ledak pada pemain bola voli di unit kegiatan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Berbeda dengan pendekatan tersebut, penelitian ini lebih terfokus karena menerapkan *squat jump* sebagai latihan tunggal pada pemain bola voli putri di *club* tunhara Pulu Raja, sehingga memungkinkan penilaian efek langsung latihan terhadap daya ledak dengan tingkat spesifikasi yang lebih tinggi. Pendekatan ini juga mendukung pengukuran yang lebih terarah serta penyediaan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas *squat jump* dalam meningkatkan performa eksplosif, termasuk gerakan loncatan *smash* dan *blok*. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjadi fondasi dalam pengembangan program latihan yang lebih sistematis bagi *club* bola voli putri.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk meneliti “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Daya Ledak

Otot Tungkai *Club* Bola Voli Putri Tunhara Pulu Raja”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris yang relevan dan spesifik, yang dapat digunakan dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan *club* bola voli putri tunhara Pulu Raja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Kurangnya daya ledak otot tungkai pemain bola voli putri yang terlihat dari rendahnya ketinggian lompatan saat melakukan gerakan *smash* dan *blok*.
2. Kurangnya latihan spesifik yang terfokus pada peningkatan daya ledak otot tungki, karena program latihan sebelumnya belum menekankan *squat jump* sebagai latihan utama.
3. Kurangnya bukti empiris terkait efektivitas *squat jump* sebagai latihan tunggal, karena penelitian terdahulu cenderung menggunakan kombinasi berbagai latihan *plyometric*.
4. Kurangnya penerapan program latihan yang terstruktur dan spesifik, terutama latihan *plyometric* berupa *squat jump* sebagai intervensi untuk meningkatkan daya ledak.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka peneliti membatasi agar penelitian ini lebih terarah, fokus, dan dapat dilaksanakan secara efektif. Oleh karena itu pembatasan masalah dalam penelitian ini iyalah:

1. Penelitian ini hanya berfokus pada pemain bola voli putri *club* tunhara Pulu Raja sebagai objek kajian.

2. Variabel yang diteliti adalah pengaruh latihan *squat jump* sebagai program latihan terhadap daya ledak otot tungkai.
3. Program latihan yang digunakan hanya terdiri dari *squat jump*, tanpa digabungkan dengan latihan *plyometric* lainnya.
4. Fokus dari penelitian ini terbatas pada peningkatan daya ledak yang secara langsung berdampak pada teknik gerakan *smash* dan *blok*.
5. Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *vertical jump*, sebagai indikator utama untuk menilai efektivitas program latihan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai *club* bola voli putri tunhara Pulu Raja.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai *club* bola voli putri tunhara Pulu Raja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti:

Dapat memberikan landasan ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya mengenai latihan *plyometric* berupa *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada olahraga bola voli

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih:

Dapat dijadikan referensi dalam merancang program latihan fisik yang sesuai dan efisien guna meningkatkan kemampuan fisik, terutama dalam olahraga bola voli.

b. Bagi Pemain:

Memberikan pengalaman latihan yang terstruktur sehingga dapat meningkatkan kemampuan lompatan, daya ledak, dan efektivitas gerakan teknis dalam permainan bola voli.

c. Bagi Mahasiswa:

Sebagai sumber referensi dan pembelajaran praktis dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi program latihan fisik berbasis penelitian ilmiah di bidang olahraga.

d. Bagi *Club*:

Menyediakan data empiris yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan pada program latihan yang lebih terarah dan berdasarkan bukti ilmiah.