

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tujuan dari olahraga itu sendiri tidak hanya untuk kebugaran dan kesehatan, akan tetapi ada juga tujuan prestasi di dalamnya. Dimana prestasi itu merupakan bukti nyata dari proses aktivitas olahraga itu sendiri, dimana kualitas prestasi tersebut ditentukan oleh langkah-langkah efektif dan efisien dalam proses latihan.

Hal tersebut berdasarkan UU No.11 Tahun 2022 pasal 1 Ayat 12 yang menjelaskan olahraga prestasi, dimana olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Bola voli merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang menjadi salah satu olahraga prestasi unggulan di Indonesia. Olahraga ini juga termasuk olahraga yang populer dan diminati oleh masyarakat Indonesia. Bola voli yang sudah dimainkan sejak zaman Hindia Belanda ini pertama kali dimainkan sebagai cabang resmi pada Pekan Olahraga Nasional Tahun 1951. Olahraga bola voli sendiri tidak hanya sekedar permainan olahraga oleh masyarakat, tetapi juga dimasukkan dalam materi pelajaran di sekolah dan juga sebagai sarana kompetisi. Kompetisi bola voli di Indonesia telah bergulir sejak tahun 1990-an. Hal ini pula yang menyebabkan banyak klub-klub tersebar hampir di seluruh Indonesia

termasuk di daerah Sumatera Utara. Dari beberapa kota kabupaten di Sumatera Utara, Medan merupakan salah satu kota yang memiliki perkembangan signifikan dalam olahraga bola voli dan di Medan terdapat beberapa *club* yang terus melakukan proses latihan demi mencapai target prestasi tertinggi.

Club Bola Voli BANK Sumut merupakan salah satunya, dimana *club* tersebut memiliki tempat latihan di Perumahan Bank Sumut, Jalan Pasar 1 Tanjung Sari, Kecamatan Medan Selayang Kota Medan, Sumatera Utara, 20132. Untuk jadwal latihannya dilaksanakan tiga kali seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat pada pukul 16.00 WIB sampai dengan selesai. *Club* yang memiliki jumlah keseluruhan atlet 20 orang ini dilatih oleh Bapak Masrudi yang berusia 46 tahun. Pelatih yang memiliki lisensi bola voli cabang daerah ini pernah membawa tim voli sampai divisi utama Bank Sumut se-Indonesia dan juga kejuaraan daerah Sumut di Medan.

Berdasarkan hasil observasi yaitu wawancara dengan pelatih *Club* Bola Voli BANK Sumut, pelatih mengatakan bahwa dalam proses berlatih bahkan beberapa kejuaraan bola voli tampak kemampuan daya ledak otot tungkai atlet *Club* Bola Voli BANK Sumut yang kurang. Hal ini dapat dilihat dari hasil lompatan yang berdampak pada hasil *jump serve* dan *smash* yang sering gagal, menyangkut di net ataupun keluar dari lapangan. Dari pengamatan awal penulis juga peneliti melihat banyak pemain melakukan kesalahan pada teknik dasar terutama pada teknik dasar *smash*, padahal *smash* merupakan salah satu syarat yang dibutuhkan untuk menjadi pemain bola voli yang profesional. Dimana dengan kemampuan *smash* yang baik akan membuat pemain mampu

menghasilkan poin yang banyak dalam pertandingan dan memenangkan pertandingan.

Kemampuan melompat sangat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai, karena dengan daya ledak yang besar kemampuan melompat atlet juga akan lebih tinggi. Bagi seorang atlet voli kemampuan melompat yang tinggi sangatlah penting, karena di dalam permainan bola voli sendiri terdapat beberapa teknik yang membutuhkan lompatan yang tinggi diantaranya *blocking*, *smash*, dan *jump service*, dan ketiga teknik tersebut sangat mempengaruhi permainan bola voli yang tentunya dapat memberikan kesempatan suatu tim memperoleh poin yang banyak sehingga memperoleh kemenangan.

“Dalam permainan bola voli, *smash* dan *block* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai, *smash* adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan” (Robinson, 1993: 13). Sedangkan “*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan dari lawan yang dilakukan di atas net” (Ahmadi, 2008). Kualitas *smash* dan *block* sangat dipengaruhi oleh kualitas lompatan seorang pemain. Semakin tinggi seorang pemain melompat maka semakin mudah untuk melakukan *smash* dan *block* yang baik. Berdasarkan pengamatan awal yang peneliti lakukan saat latihan dimana belum mampu melakukan *smash* dan *blocking* dalam permainan bola voli dengan baik dan masih banyak atlet belum mengetahui teknik dasar *smash* dan *block* dengan benar sehingga bola yang di *smash* tidak dapat melewati dan *smash* yang dilakukan keluar lapangan. Latihan bola voli dirasa masih kurang bervariasi hal ini mengakibatkan kemampuan teknik

dasar *smash* dan *block* atlet masih kurang. Sehingga pada saat pertandingan, atlet belum mampu melaksanakan *smash* dan *block* dengan baik sehingga pertandingan tidak berjalan dengan optimal.

Untuk menghasilkan *smash* yang kuat dan akurat, ada beberapa faktor kondisi fisik yang mempengaruhinya, diantaranya kondisi fisik tersebut yaitu daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan. Kedua komponen tersebut sangat dibutuhkan untuk melakukan *smash*, sehingga *smash* yang diharapkan oleh pelatih akan bisa dilakukan atlet. Daya ledak (*explosion power*) adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, elemen ini merupakan produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan yang dibutuhkan dalam berolahraga khususnya dalam olahraga bola voli, daya ledak otot tungkai akan sangat berguna untuk menghasilkan lompatan yang tinggi saat melakukan *smash*, sehingga bola dapat dipukul saat bola berada di atas net dan bola dapat diarahkan dengan baik ke arah lawan yang tidak siap menerima bola.

Faktor kondisi fisik yang mempengaruhi teknik *smash* adalah *power* otot tungkai, dimana kedua kondisi fisik ini yang sangat utama dalam mendukung pelaksanaan *smash*. Daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam melakukan lompatan. Semakin baik daya ledak otot tungkai seorang pemain bola voli, maka akan semakin tinggi loncatannya dan akan semakin memudahkan posisi tubuh pada saat akan melakukan *smash*.

Dari hasil wawancara dengan pelatih dan pengamatan awal tersebut penulis melakukan observasi lanjutan yaitu tes daya ledak otot tungkai (*vertical jump*/lompat tegak) untuk menguatkan hasil pengamatan sebelumnya, dan hasil

tes data awal kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet *Club Bola Voli BANK Sumut* masih dalam kategori kurang.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa perlu adanya pemberian program latihan secara khusus yang difokuskan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Dimana program-program latihan yang diberikan kepada para atlet diharapkan memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet *Club Bola Voli BANK Sumut*.

Menurut Harsono (1988: 200) “Daya ledak atau *explosive power* adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Daya ledak adalah hasil usaha dalam satuan unit waktu yang disebabkan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada ruang atau jarak tertentu. Faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari diperlukan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lain yang dilakukan pada saat dan secara tiba-tiba.

“Latihan *plyometric* merupakan program latihan untuk meningkatkan power dan kecepatan atlet elit” (Chu, 2013: 83). “*Plyometric* adalah suatu bentuk latihan untuk mengembangkan daya ledak yang memadukan metode dan teknik guna meningkatkan kekuatan, kecepatan dan jarak tempuh maksimal” (Furgon dan Doewes, 2002: 5). “Latihan *plyometric* menggabungkan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan *power* yang melibatkan lebih banyak serat otot mengaktifkan *spindle* otot. Selain itu, sifat elastisitas otot menyebabkan beberapa

adaptasi fungsional pada otot, sehingga koordinasi otot menjadi lebih baik dan dapat membuat kekuatan lebih eksplotif” (Nabizadeh, et al, 2013: 3798). Dari sekian banyak latihan *plyometric* penulis mengambil dua bentuk latihan *plyometric* yaitu *jump to box* dan *straight-leg bound*. Kedua latihan ini yang dianggap nantinya mampu untuk merubah kemampuan daya ledak otot tungkai menjadi lebih baik lagi atau sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan latar belakang dan teori tersebut, maka kedua bentuk latihan *plyometric* dan juga latihan koordinasi gerak yang tujuannya untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *jump to box* dan *straight-leg bound*. Adapun judul dalam penelitian ini, “Pengaruh Latihan *jump to Box* Dan *Straight-Leg Bound* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putra Bola Voli *Club* BANK SUMUT Tahun 2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya:

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan *smash* dan *block* pada permainan bola voli?
2. Komponen kondisi fisik apa sajakah yang mendukung dalam melakukan *smash* dan *block* pada bola voli?
3. Apakah latihan *jump to box* dan *staright-leg bound* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet putra bola voli *Club* BANK Sumut Tahun 2025?

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat pada uraian yang tercantum dalam identifikasi masalah dan luasnya cakupan berdasarkan latar belakang masalah, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah untuk mempertegas sasaran yang mengenai “Pengaruh Latihan *Jump to Box* dan *Staright-Leg Bound* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli *Club BANK Sumut Tahun 2025*”.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *jump to box* dan *staright-leg bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet putra bola voli *Club BANK SUMUT Tahun 2025*”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk “Mengetahui pengaruh latihan *jump to box* dan *straight-leg bound* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet putra bola voli *Club BANK Sumut Tahun 2025*”.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Dari penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi berbagai pihak melalui tercapainya tujuan penelitian. Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

a) Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan pengalaman serta pemahaman tentang perbedaan pengaruh latihan *jump to*

dan *staright-leg bound* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet putra bola voli *Club* BANK Sumut Tahun 2025 dengan menerapkan teori yang didapat diperkuliahan serta menuangkan ide-ide atau pemikiran dari penulis untuk melaksanakan sebuah penelitian.

b) Bagi tempat penelitian/*club*

1. Penelitian ini diharapkan dapat membantu serta meningkatkan pencapaian daya ledak otot tungkai, sehingga dapat menunjang tercapainya berbagai prestasi.
2. Memberikan data bagi pelatih sebagai bahan kajian dan pertimbangan untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli.
3. Dapat menjadi acuan atau pertimbangan dalam penerapan program latihan yang sama dengan metode latihan yang diterapkan dalam penelitian ini.

c) Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi bahan referensi lanjutan yang berhubungan dengan pengaruh latihan *jump to box* dan *straight-leg bound* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.