

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan yang cukup digemari oleh setiap orang bahkan diseluruh dunia. Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga merupakan suatu kebutuhan yang penting untuk mendapatkan tubuh yang sehat jasmani dan rohani. Dengan mendapatkan tubuh yang sehat jasmani dan rohani, maka seseorang dapat melakukan aktivitas setiap hari serta membuat tubuh menjadi bugar, sehat dan meningkatkan kinerja otot tubuh (Coledam & Ferraiol, 2017). Saat melakukan aktivitas olahraga, manusia memiliki beberapa tujuan yang sangat beragam, salah satunya adalah olahraga sebagai sarana kompetitif (prestasi) yaitu olahraga yang tujuannya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga bisa ditempuh dengan cara meningkatkan kondisi fisik (Lutan, 2005).

Indonesia merupakan salah satu negara yang masyarakatnya berminat tinggi terhadap dunia olahraga. Banyak cabang olahraga yang berhasil mencuri perhatian para pecandu nya, baik hanya untuk dinikmati dengan cara diamati, ataupun dilakukan sebagai hobi maupun profesi. Menurut Arifin, (2017). olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, pembinaan karakter, serta pengembangan interaksi sosial. Diantara banyak cabang olahraga yang ada, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup hype di masyarakat, bahkan disegala kalangan usia dan gender.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja sampai

dewasa mulai dari perkampungan, pedesaan sampai dengan perkotaan, olahraga bola voli merupakan salah satu cabang yang sering diadakan kejuaraan mulai dari antar kampung, daerah sampai dengan tingkat nasional, kabupaten abdiya merupakan daerah yang sering mengadakan kejuaraan bola voli tingkat antar desa menurut Hasyim. (2024). Untuk menunjang demi tercapainya hasil maksimal pada kejuaraan tersebut, banyak terdapatnya klub-klub bola voli baik di sekolah maupun lingkungan masyarakat.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu atau permainan tim, dalam olahraga bola voli kondisi fisik yang prima sangat di butuhkan, maka suatu tim yang baik, kuat, tangguh ialah tim yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu melakukan permainan yang kompak artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Menurut Prima & Kartiko, (2021) Kondisi fisik adalah elemen yang penting untuk mencapai prestasi. Salah satu hal yang wajib dimiliki setiap atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal disebut kondisi fisik, kondisi fisik yang harus dikembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing – masing olahraga

Pemain bola voli sangat penting memiliki kondisi fisik yang baik. Melalui proses latihan fisik yang terprogram dengan baik, faktor-faktor kondisi fisik yang terlibat dalam olahraga bola voli dapat dikuasai. Pemain bola voli harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Menurut Prima & Kartiko, (2021) Kondisi fisik adalah elemen yang penting untuk mencapai prestasi. Salah satu hal yang wajib dimiliki setiap atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal disebut kondisi fisik, kondisi fisik yang harus dikembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik

masing – masing olahraga. Ini akan berdampak positif terhadap kebugaran mental, psikis, yang akan berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain. Permainan bolavoli sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, power otot tungkai, power otot lengan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak yang baik. Menurut Alfahsyada, (2023) Kondisi fisik merupakan aspek utama untuk menunjang performa atlet dapat maksimal pada sebuah pertandingan. Latihan fisik memiliki tujuan dan harus dilakukan oleh seorang atlet dengan sungguh-sungguh. Kondisi fisik yang dimiliki atlet memiliki peran yang sangat penting dalam program pelatihan atlet. Aspek tersebut sangat dibutuhkan agar dapat bergerak dan bereaksi selama pertandingan. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik, pemain bola voli memerlukan penguasaan teknik dasar disamping harus memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain bola voli merupakan modal utama untuk bermain bola voli, dalam permainan bola voli teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh pemain. Teknik dasar bermain bola voli dibagi menjadi dua, yaitu teknik badan (teknik tanpa bola) meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tanpa bola, bloking dan teknik dasar dengan bola meliputi: servis, passing, dan smash.

Bola Voli juga bagian dari olahraga karena permainan bola voli melibatkan gerakan-gerakan yang berulang dan berstruktur (Shirifard 2012). Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, dengan berusaha mematikan bola di daerah lawan, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Kondisi fisik yang baik sangat berpengaruh dalam aktifitas permainan bola voli ini, dikarenakan permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang baik yaitu :

1. Kekuatan (*strength*)
2. Daya tahan (*endurance*)
3. Daya ledak otot (*mascular*)

explosive power) 4. Kecepatan (*speed*) 5. Kelenturan (*flexibility*) 6. Keseimbangan (*balance*) 7. Koordinasi (*coordination*) 8. Kelincahan (*agility*) 9. Ketepatan (*accuracy*) 10. Reaksi (*reaction*) (Aprianto, 2014).

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen penting dari daya ledak otot tungkai, seperti yang di ungkapkan oleh (Trecroci 2015) “daya ledak otot tungkai adalah kemampuan komponen kondisi fisik yang terdapat pada anggota badan bagian kaki yang merupakan perpaduan dari kecepatan dan kekuatan.” Latihan calf raise dapat meningkatkan kekuatan otot dengan jangka waktu yang tidak lama. Terjadinya hipertropi otot dan membaiknya system saraf, serta meningkatnya protein kontraktil maka akan menyebabkan meningkatnya kekuatan otot. Hal tersebut juga didukung bahwa “latihan kekuatan otot termasuk dalam aktivitas anaerob yang menstimulasi sintesis protein otot sehingga membesar (*hipertropi* otot) dan kadar glikogen pada serat yang meningkat. (Winarni, 2015).

Latihan *plyometrics* merupakan salah satu komponen penting untuk menguasai teknik blok dalam bola voli, karena membantu mengembangkan kekuatan yang diperlukan untuk berhasil membendung pukulan Dapat dinyatakan bahwa pemain tim yang memiliki kondisi fisik dan psikis yang baguslah yang dapat lebih unggul. Tujuan permainan bola voli adalah dapat memblokir serangan lawan dilanjutkan dengan serangan ke area lawan hingga bola jatuh di zona pertahanan lawan. Menurut (Muhajir, 2016) “Bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim atau regu dengan masing-masing enam pemain. Tujuan dari setiap tim adalah menjatuhkan bola ke area lawan untuk mengumpulkan angka. Latihan *plyometrics* meliputi lompatan-lompatan dan gerakan lain yang memperkuat otot-otot yang digunakan dalam teknik blok, sekaligus meningkatkan koordinasi di

antara keduanya. Latihan-latihan ini membantu meningkatkan daya ledak dan koordinasi tubuh, yang penting untuk keberhasilan blocking. Latihan plyometrics juga membantu meningkatkan kecepatan, ketangkasan, dan keseimbangan, yang semuanya merupakan komponen penting dari teknik blok yang berhasil. Dengan melakukan latihan *plyometrics* secara rutin, pemain bola voli dapat mencapai penguasaan teknik blok dan menjadi pemain yang lebih baik.

Klub bola voli Terate Kupang sebagai salah satu wadah pembinaan atlet di daerah Kupang juga menghadapi tantangan dalam meningkatkan performa atletnya, khususnya dalam aspek daya ledak otot tungkai. Berdasarkan pengamatan awal, masih terdapat atlet yang belum memiliki kemampuan lompatan yang maksimal.

Tabel 1.1 Data awal nama nama atlet yang belum mengikuti latihan pliometrik di klub Bola voli Terate Kupang

Nama	Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Tinggi raihan (cm)	Tinggi Raigan Lompatan (cm)	Selisi lompatan	Kategori
M	19	66 (kg)	175(cm)	230	290(cm)	60	Sedang
A	19	53 (kg)	160(cm)	210	255(cm)	45	Kurang
F	18	57 (kg)	165(cm)	217	267(cm)	50	Kurang
Y	19	59 (kg)	167(cm)	219	271(cm)	52	Sedang
M	18	62 (kg)	170(cm)	223	278(cm)	55	Sedang
M	20	64 (kg)	172(cm)	225	282(cm)	57	Sedang
Y	20	56 (kg)	167(cm)	217	267(cm)	50	Kurang
E	18	63 (kg)	170(cm)	223	278(cm)	55	Sedang
N	20	68 (kg)	175(cm)	230	290(cm)	60	Sedang
V	19	58 (kg)	167(cm)	219	271(cm)	52	Sedang
D	20	61 (kg)	170(cm)	223	278(cm)	55	Sedang
N	18	55 (kg)	167(cm)	217	275(cm)	50	Kurang
S	19	60 (kg)	167(cm)	221	275(cm)	54	Sedang
N	20	62 (kg)	170(cm)	223	278(cm)	55	Sedang
S	18	56 (kg)	165(cm)	217	267(cm)	50	Kurang

Sumber data: Hasil olahan peneliti, 2026

Berdasarkan hasil pengukuran awal, ditemukan bahwa terdapat 10 orang pemain (66,67%) dengan kategori sedang dan 5 orang pemain (33,33%) dengan kategori kurang. Oleh karena itu, diperlukan suatu model latihan yang efektif dan terprogram untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet. Dalam hal ini, latihan pliometrik dipilih sebagai alternatif solusi yang diharapkan dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan tersebut. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Teratai Kupang.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui secara jelas pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Bola Voli Teratai Kupang
2. Kurangnya penerapan latihan pliometrik dalam program Latihan sehingga Daya ledak otot tungkai atlet bola voli masih belum optimal.
3. Latihan pliometrik yang efektif untuk meningkatkan daya ledak otot belum disusun secara sistematis dan menarik bagi atlet.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini hanya difokuskan pada Pengaruh Latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Teratai Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat Pengaruh Latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet Bola Voli Teratai Kupang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan pliometrik terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Bola Voli Teratai Kupang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya mengenai efektivitas latihan pliometrik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pelatih

Sebagai acuan dalam menyusun program latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet

b. Bagi atlet

Membantu meningkatkan kemampuan fisik terutama daya ledak otot tungkai sehingga menunjang performa dalam pertandingan.

c. Bagi klub

Sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet di klub bola voli Teratai Kupang.