

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang banyak manfaatnya bagi manusia, antara lain untuk mengisi waktu luang, bersenang-senang mempelajari keterampilan baru, mencapai prestasi, tingkat kebugaran fisik tertentu. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya semangat atau perhatian individu tertentu (Smp & Rambah, 2025). Bola voli adalah salah satu kegiatan yang diminati banyak orang. Menurut undang-undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan, olahraga adalah setiap kegiatan yang melibatkan tubuh, pikiran, dan jiwa dengan cara yang lembut dan sistematis untuk mengembangkan, mengingat, dan meningkatkan potensi domain yoga, rohani, sosial, dan agama. Jenis olahraga yang mendorong kinerja setinggi mungkin mirip dengan jenis olahraga yang disukai pemain, seperti olahraga prestasi.

Di Indonesia, bola voli adalah permainan yang sangat populer dimainkan di lapangan yang terbuka atau tertutup oleh berbagai kalangan, termasuk orang dewasa dan anak-anak. (Yoga et al., 2023) Dalam hal kompetisi resmi yang diselenggarakan oleh berbagai tingkat organisasi, mulai dari tingkat desa/kelurahan, provinsi, hingga nasional, antusiasme masyarakat terlihat dari banyaknya penonton yang hadir dalam pertandingan antar desa olahraga ini diawasi oleh persatuan Bola Voli seluruh Indonesia (PBVSI), sementara *Federation Internationale Volleyball* (FIVB) adalah organisasi dunia. Bola voli adalah permainan yang menarik yang bergerak cepat menampilkan aksi yang intens. Durasi antara bola masuk dan bola keluar di setiap set pertandingan

terlihat jelas, membutuhkan waktu sekitar 7 detik untuk bola masuk dan 17 detik untuk keluar. Waktu bola masuk untuk set pertandingan adalah 7 detik, sedangkan waktu bola keluar adalah 17 detik. Bola voli adalah permainan atau cabang olahraga yang bagus karena menghubungkan beberapa komponen utama yang bekerja sama untuk memberikan kombinasi unik antara kekuatan yang besar dan mobilitas yang cepat (Putra et al., 2024). Meskipun semua anggota tubuh dapat dipakai pada bola voli, tangan ialah anggota tubuh dominan. Dua tim, masing-masing dengan enam peserta, berkompetisi dalam olahraga ini untuk mencapai tujuan utama yaitu memenangkan pertandingan, pertandingan bola voli membutuhkan kemampuan fisik, strategi atau taktik serta penguasaan teknik.

Adapun teknik dalam permainan bola voli meliputi: *service*, passing bawah, passing atas, *smash*, *block* (bendungan). Di antara beberapa teknik, beberapa di antaranya memerlukan lompatan untuk di eksekusi, misalnya seperti teknik *Jump*, *smash*, *block service*, bahkan memberi umpan. Pada titik ini dalam pertumbuhan Atlet bola voli, *Power* otot tungkai seseorang atlet sangat penting karena banyak metode permainan yang melibatkan lompatan. Atlet harus diberikan latihan *squat jump* karena bisa membantu meningkatkan *power* otot tungkai, kekuatan otot, kekuatan otot bagian bawah, tinggi lompatan, dan kelincahan, yang semuanya krusial untuk semua performa olahraga seperti olahraga bola voli. Latihan ini juga banyak melibatkan kesehatan tubuh bagi para atlet seperti keseimbangan kesehatan jantung serta meningkatkan kepadatan mineral tulang *power* otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang dimiliki seseorang tentang kemampuan keahlian dalam menggunakan otot untuk menerima beban berat atau beban ringan sewaktu bekerja selama berlatih yang berulang-ulang. Menurut firman dalam buku (Studi & Mazhab, 2017) menyatakan bahwa,

dalam kegiatan berolahraga *power* merupakan suatu komponen motorik yang sangat penting karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya.

Kondisi fisik yang kurang baik seperti kelelahan, cedera atau tidak kuatnya latihan yang berdampak negatif terhadap performa atlet. Jika siswa tidak dalam kondisi yang kurang baik memiliki cukup stamina, atlet akan kesulitan akan sesi latihan atau pertandingan bola voli. Kesehatan mental juga sangat penting bagi pemain kurangnya percaya diri dalam pertandingan akan merusak mental kita merasa tertekan atau tidak berminat bermain (Mahendrayani et al., 2024). Terapi fisik untuk membantu mengembalikan dalam pemulihan cedera dengan latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan. Perawatan yang benar menggunakan cara yang benar dan tepat untuk kesembuhan untuk nantinya supaya bisa beraktivitas lagi. Kurangnya fasilitas olahraga bola voli juga sangat berpengaruh dalam sesi latihan seseorang atlet, dapat membatasi pelaksanaan latihan yang efektif tanpa fasilitas secara langsung membatasi kemampuan atlet untuk mempelajari latihan khusus yang sangat diperlukan untuk latihan daya ledak otot tungkai. Hal ini sangat berdampak pada performa atlet yang *stagnan* atau menurun dan juga bisa berdampak menghambat pencapaian prestasi seorang atlet, tanpa sasaran yang memadai program latihan tidak dapat dilaksanakan dengan maksimal. Perkembangan permainan bola voli di lingkungan akademi tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan karena berbagai faktor yang saling berkaitan. Kurangnya fasilitas olahraga yang memadai minimnya pelatih yang profesional, dan rendahnya perhatian dari lembaga pendidikan terhadap pengembangan olahraga menjadi hambatan yang utama. Selain itu, keterbatasan kompetisi

membuat motivasi seseorang pemain bola voli untuk menekuni bola voli sangat menurun. Kurangnya fasilitas seperti bola voli sangat menghambat pertumbuhan minat dan prestasi dalam olahraga di dunia akademik.

Lingkungan sosial juga sangat berperan dalam mempengaruhi minat dan semangat dalam melakukan aktivitas bermain bola voli. Jika seseorang pemain bola voli semangat dalam melakukan aktivitas olahraga, mungkin mereka akan memilih aktivitas olahraga yang lain yang di anggap mereka lebih menarik atau lebih sesuai dengan waktu mereka. Sehingga waktu dalam latihan bermain bola voli dapat mengurangi partisipasi aktif seseorang pemain dalam kegiatan olahraga bola voli. Faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan yang dasarnya sangat penting, otot yang lebih kuat cenderung lebih mampu mengatasi beban yang lebih cepat. Daya ledak otot tungkai untuk mengatasi beban dengan kekuatan yang maksimum dan kecepatan dalam waktu yang secepat-cepatnya. Daya ledak sangat berperan dalam berbagai olahraga yang memerlukan *eksplosif* seperti melompat. Kendala dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai di sebabkan oleh kelelahan otot yang sering di paksa bekerja terus tanpa adanya istirahat cedera pada otot sangat mempengaruhi performa seorang pemain bola voli untuk menunjukkan permainannya yang sangat bagus, seperti kardiopaskuler dan keseimbangan dalam latihan dapat menimbulkan kelemahan. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu indikator yang sangat penting dalam performa atlet, daya ledak ini memerlukan pendekatan yang struktur dan berkelanjutan. Memahami kendala yang sangat dihadapi sangat penting untuk metode latihan yang bagus latihannya yang menghubungkan kekuatan, kecepatan, dan taktik dengan pemulihan yang sangat baik adalah untuk mencapai daya ledak yang optimal.

Secara dasar sains lemahnya daya ledak otot tungkai. Menurut Bomba dan Buzzichelli (2019), kondisi fisik merupakan dasar utama pada pemain bola voli di lingkungan akademik dapat disebabkan oleh kurangnya program latihan fisik yang terstruktur dan berfokus dalam pengembangan kekuatan yang *eksplosif*. Metode yang kurang bagus di terapkan serta kurangnya pemahaman seseorang pelatih terhadap prinsip-prinsip latihan kekuatan otot tungkai. Tanpa pendekatan yang ilmiah dan sistematis, menghambat performa seseorang atlet bola voli secara keseluruhan ranah akademik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, dan mental. Status kondisi fisik yang dapat mencapai titik optimal apabila di mulai latihanya sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan pedoman kepada prinsip-prinsip dasar latihan. Dalam pertandingan bola voli, teknik *smash* adalah cara untuk mencetak poin. salah satu hal yang mempengaruhi tim bola voli yang memenangkan pertandingan adalah seberapa baik mereka mencetak poin atau menyerang. Karena *smash* adalah salah satu jenis serangan yang paling populer adalah serangan yang bertujuan untuk mendapatkan nilai atau angka, maka pada saat melakukan *smash* peran yang sangat penting dalam pertandingan bola voli untuk mencetak poin. *Smash* dapat di kategorikan menjadi lima jenis berdasarkan jenis umpanan serangan yang di berikan yakni *open smash*, *semi smash*, *qwik smash*, *back attack smash*, dan *smash* langsung. secara umum *smash* dilakukan pada saat bola sedang melambung ke atas dan berada di posisi tertinggi jangkauan lengan si penyerang tujuan adalah agar bola sulit di terima lawan dan tidak bisa di bendung sehingga tim dapat mendapatkan poin. Salah satu Akademi di Kabupaten Buleleng adalah Akademi Bola Voli Buleleng. Akademi ini bertempat di GOR Bhuana Patra di jalan Udayana, Banjar Jawa, Kec. Buleleng, Bali dan secara resmi

di luncurkan pada hari Minggu, 13 September 2020, di Hotel Banyualit, Lovina, Buleleng. Bali menurut situs resmi Prokomsetda Buleleng, tempat latihan dan pengembangan pemain bola voli di Buleleng akan menjadi Akademi Bola Voli Buleleng. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Buleleng Made Astika, berbicara atas nama Bupati Buleleng, Putu Agus Suradnyana, pada pembukaan Akademi Bola Voli Buleleng, I Nyoman Sukanada, Ketua umum Pengprov PBVSI Bali, optimis Akademi Bola Voli ini akan memberikan hasil yang terbaik dengan peresmian (Dimas Pramudya et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan wawancara dengan bapak Gede Angkat Sastrawan selaku pelatih Akademi Bola Voli Buleleng yang dilaksanakan di GOR Bhuana Patra, Jalan Udayana, Kabupaten Buleleng, Bali. Pada tanggal 9 Desember 2024. Beberapa masalah seperti (1) Lemahnya kemampuan atlet bola voli saat melakukan loncatan, terutama pada *Power* otot tungkai atlet yang belum terlatih, (2) Penguasaan teknik *smash*, *block*, dan *jump service* pada pemain bola voli yang masih rendah, sehingga perlunya latihan *Power* otot tungkai, (3) Belum di terapkan latihan *squat jump* pada pelatih Akademi Bola Voli Buleleng untuk mengembangkan dan meningkatkan otot tungkai pada pemain. Berdasarkan latar belakang yang telah saya dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul” **Pengaruh Latihan *Squat jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Akademi Bola Voli Buleleng 2025/2026**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Isu-isu penting dalam penelitian tentang atlet Akademi Bola voli Buleleng yang mengalami kesulitan dalam melakukan *smash* dapat berdasarkan pengamatan peneliti dan konteks yang telah disebutkan sebelumnya. Ada beberapa hal yang

dapat diidentifikasi dari penelitian ini, antara lain: (1) lemahnya Kemampuan atlet bola voli saat melakukan loncatan , terutama pada *power* otot tungkai atlet yang belum terlatih, (2) Penguasaan teknik *smash*, blok, dan *jump service* pada pemain bola voli yang masih rendah, sehingga perlunya *power* tungkai (3) Belum diterapkannya latihan *squat jump* pada siswa Akademi Voli Buleleng untuk mengembangkan dan meningkatkan *power* otot tungkai pemain.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pembatasan masalah dilakukan berdasarkan asumsi peneliti bahwa ada ketertarikan antara pengembangan *power* otot tungkai sehingga pembatasan yang di lakukan mencakup permasalahan dalam ini dibatasi pada pengaruh latihan terhadap *power* otot tungkai atlet siswa Akademi Bola Voli Buleleng.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini didasarkan pada batasan masalah dan identifikasi masalah yang telah di sebutkan di atas

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan dari latihan squat jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa?
2. Seberapa besar tingkat kenaikan daya ledak otot tungkai siswa Akademi bola voli setelah diberikan latihan squat jump?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka pengembangan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan squat jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kenaikan daya ledak otot tungkai

siswa Akademi Bola Voli setelah diberikan latihan *squat jump*.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah beberapa manfaat yang dapat di berikan oleh penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

- a) Memberikan pemahaman kepada para pelatih di Akademi Bola Voli Buleleng tentang menciptakan model latihan.
- b) Memperkuat pengetahuan bagi pelatih bola voli Buleleng dalam mengembangkan cara baru latihan daya ledak otot tungkai siswa bola voli.

2. Manfaat Praktis

- a) Pelatih dapat mengembangkan model latihan *squat jump* untuk melatih daya ledak otot tungkai siswa Akademi Bola Voli Buleleng .
- b) Mengembangkan model latihan daya ledak otot tungkai siswa Akademi Bola Voli Buleleng untuk meningkatkan hasil penguasaan teknik *smash* dalam Bola Voli.

