

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Olahraga secara umum adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran tubuh, dan mengembangkan kemampuan fisik. Olahraga berasal dari kata “olah” yang berarti gerak dan kata “raga” yang berarti badan Pranata (2022). olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, serta mencakup berbagai jenis aktivitas, mulai dari yang sederhana seperti berjalan kaki, hingga yang kompleks seperti olahraga kompetitif dengan aturan khusus, seperti sepak bola, bola voli, atau atletik. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang Mirhan & Kurnia, n.d. (2016).

Olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Bab II pasal IV tentang sistem keolahragaan Nasional yaitu, keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa“

Dalam konteks sosial, olahraga sering menjadi sarana untuk mempererat hubungan antarindividu, membangun kerja sama tim, dan memperkuat solidaritas.

Tidak hanya itu, olahraga juga dapat menjadi bagian dari budaya dan identitas suatu masyarakat, seperti melalui tradisi olahraga lokal atau partisipasi dalam ajang olahraga internasional, melalui olahraga, individu dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti ketahanan fisik, kelincahan, kekuatan, dan koordinasi, pada saat yang sama, olahraga juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti sportivitas, *fair play*, dan kerja keras, oleh karena itu, olahraga bukan hanya tentang aktivitas fisik, tetapi juga cara untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Olahraga merupakan salah satu pilar menuju kejayaan suatu bangsa Ummah, (2019).

Salah satu cabang olahraga yang mendapatkan pembinaan salah satunya adalah cabang olahraga bola voli. Ini dikarenakan cabang olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang populer dan disukai oleh masyarakat serta pemuda dan telah lama dilakukan pembinaan dalam cabang olahraga ini, serta diharapkan bisa melahirkan atlet-atlet muda yang berkualitas, sehingga nantinya mampu membawa nama baik Kabupaten di tingkat daerah, nasional dan internasional.

Menurut (2022) Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak. Olahraga bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kombinasi keterampilan teknis, fisik, dan mental untuk mencapai performa terbaik. Salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah daya ledak otot tungkai, kemampuan ini berperan besar dalam berbagai gerakan seperti melompat untuk melakukan *smash*, melakukan *blok*, hingga mengubah posisi secara cepat, oleh karena itu, daya ledak otot tungkai menjadi salah satu fokus utama dalam

program pelatihan atlet bola voli, terutama bagi mereka yang ingin meningkatkan performa dalam pertandingan.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu faktor penting dalam performa atlet bola voli, khususnya untuk melakukan lompatan, *smash*, maupun *blok*. Dalam permainan bola voli, kemampuan melompat tinggi dengan cepat sangat menentukan keberhasilan dalam menyerang maupun bertahan, oleh karena itu, latihan yang dirancang untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai menjadi sangat relevan, terutama untuk atlet muda yang masih dalam tahap pengembangan kemampuan fisik, salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *jump to box*, latihan ini melibatkan gerakan melompat ke atas kotak atau *platform* dengan ketinggian tertentu, yang bertujuan untuk melatih kekuatan eksplosif otot tungkai, latihan ini tidak hanya meningkatkan kekuatan otot tetapi juga melatih koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan, yang semuanya diperlukan dalam olahraga bola voli.

Dengan daya ledak otot tungkai yang kuat, maka hasil lompatan dapat dilakukan dengan maksimal. Khusus mengenai latihan daya ledak otot tungkai di perlukan metode latihan khusus dan berbeda dengan latihan kondisi fisik lainnya. Penggunaan metode dan bentuk yang salah dapat menimbulkan efek yang kurang tepat dengan hasil yang tidak maksimal. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin di capai agar meraih prestasi tertinggi yang diharapkan.

Pada beberapa cabang olahraga sering terlihat bentuk latihan lompat dan loncat untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot. Banyak latihan-latihan yang mengarah kepada daya ledak otot tungkai. Diantaranya *hurdle jump*, *depth jump*, *quick leap*, *squat jump*, *side hop*, dan *jump to box*.

Penggunaan latihan *jump to box* telah banyak diterapkan dalam berbagai cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan melompat tinggi dan cepat, termasuk bola voli. Namun, penerapan latihan ini dalam konteks *club* voli junior seperti *club* Bima Muda Selincah Kota Jambi masih memerlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya. Pemain di *club* ini masih berada pada fase perkembangan fisik, sehingga pendekatan latihan harus disesuaikan agar memberikan hasil yang maksimal tanpa menimbulkan risiko cedera.

Club Voli Bima Muda Selincah Kota Jambi merupakan salah satu *club* voli yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan atlet muda. Namun, masih terlihat adanya tantangan dalam hal kemampuan melompat yang memadai di kalangan pemain, khususnya saat melakukan *smash* atau *bloc*. Hal ini menunjukkan perlunya penerapan metode latihan yang spesifik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai para pemain.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain voli junior di *club* Bima Muda Selincah Kota Jambi".

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya latihan daya ledak otot tungkai mengakibatkan tidak maksimal saat bermain voli junior di *club* Bima Muda Selincah Kota Jambi.

2. Keterbatasan metode latihan daya ledak otot tungkai yang spesifik pemain voli junior di *club* Bima Muda Selincah Kota Jambi.
3. Kurang optimalnya program latihan fisik voli junior di *club* Bima Muda Selincah Kota Jambi.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah yaitu pengaruh latihan *jump to box*, yang mempraktikkan salah satu metode latihan *pliometrik*, terhadap daya ledak otot tungkai.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh dari latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain voli junior di *club* Bima Muda Selincah Kota Jambi ?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada anggota pemain voli junior di *club* Bima Muda Selincah, Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis : memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya metode latihan fisik yang efektif.
2. Manfaat praktis : Memberikan alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai permainan bola voli.

