

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Latihan fisik menjadi elemen penting dalam peningkatan *performa* atlet, terutama dalam cabang olahraga yang menuntut kekuatan dan kecepatan seperti bola voli. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut perpaduan antara kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi tubuh yang baik. Dalam permainan voli, kemampuan melakukan *smash* yang kuat dan akurat menjadi salah satu keterampilan utama yang harus dimiliki oleh setiap atlet, terutama pada posisi *spiker*. Kemampuan *jumping smash* tidak hanya ditentukan oleh teknik semata, tetapi juga oleh aspek fisik seperti kekuatan otot tungkai, daya ledak (*power*), dan kelincahan. Salah satu metode latihan yang terbukti efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometric*. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga secara eksplosif dalam waktu singkat, yang sangat relevan dengan kebutuhan dalam melakukan *jumping smash*. Kemampuan *jumping smash* memerlukan daya ledak otot tungkai yang optimal agar lompatan bisa maksimal dan pukulan *smash* menjadi efektif (Bayu 2024).

Salah satu aspek penting dalam permainan bola voli adalah kemampuan melakukan *smash* yang kuat dan akurat, terutama *jumping smash* yang menjadi senjata utama dalam menyerang. Untuk dapat melakukan *jumping smash* dengan efektif, seorang atlet dituntut memiliki kekuatan eksplosif, terutama pada otot tungkai, serta kemampuan lompatan vertikal yang baik. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan fisik, khususnya daya ledak otot kaki, menjadi faktor

kunci dalam menunjang performa atlet voli. Dalam upaya meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot, berbagai metode latihan telah dikembangkan, salah satunya adalah latihan *plyometric*. Latihan ini dikenal efektif dalam meningkatkan power dan kecepatan gerak melalui rangkaian gerakan eksplosif yang melibatkan kontraksi otot secara maksimal dalam waktu singkat. Variasi latihan *plyometric* diyakini mampu memberikan stimulus berbeda pada otot, sehingga dapat mempercepat proses adaptasi dan peningkatan kemampuan fisik atlet, khususnya dalam hal kemampuan lompat vertikal yang sangat dibutuhkan dalam melakukan *jumping smash*. Metode latihan *plyometric* seperti *Box Jump*, *Step Up Jump* lompat gawang juga sering digunakan untuk meningkatkan kekuatan kaki atlet. Akan tetapi, *box jumping* menawarkan kombinasi latihan yang lebih sederhana dan mudah diterapkan dalam berbagai kondisi tempat latihan (Salsabilla, 2025). Banyak atlet menyatakan bahwa latihan ini memberi hasil yang lebih cepat dalam meningkatkan kemampuan lompatan. Namun, efektivitasnya terhadap Teknik. Teknik *box jumping* dinilai dapat melatih reaksi cepat otot kaki dan meningkatkan power secara bertahap (Padilah., 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi pengaruh latihan tersebut terhadap kemampuan lompatan dalam teknik *jumping smash*.

Otot tungkai atlet yang aktif dilatih melalui metode ini memperlihatkan peningkatan kapasitas daya ledak (Purnomo, 2024). Latihan ini juga dinilai aman dan efektif karena menyesuaikan dengan kemampuan dasar atlet, serta dapat dilakukan secara bertahap sesuai program latihan. Kombinasi intensitas dan repetisi dalam *box jumping* turut mendukung perkembangan kekuatan eksplosif yang dibutuhkan untuk *jumping smash* (Salsabilla, 2025).

Meskipun begitu, setiap metode memiliki kekhususan dalam efek terhadap komponen fisik tertentu, sehingga perbandingan efektivitas menjadi penting untuk dilakukan (Insan, 2024; Firanza et al., 2024). *Box jumping* menawarkan keunggulan dalam membangun reaksi otot terhadap beban eksplosif yang bersifat fungsional bagi lompatan dalam *smash*. Aspek ini membuat penelitian mengenai metode tersebut semakin relevan dan aktual. Atlet yang berlatih menggunakan metode ini cenderung mengalami peningkatan performa secara menyeluruh.

Berdasarkan observasi lapangan di klub voli Divo, banyak atlet yang belum mampu melakukan *jumping smash* secara maksimal. Hal ini dipengaruhi oleh kurang optimalnya pelatihan pada aspek *eksplosifitas* otot tungkai, yang seharusnya mendapat perhatian khusus dalam sesi latihan. Penggunaan *box jumping* dan lompat gawang di yakini mampu menjadi solusi praktis dan aplikatif dalam meningkatkan kemampuan lompatan atlet. Latihan ini tidak hanya meningkatkan aspek kekuatan, tetapi juga memperbaiki postur dan kestabilan saat melakukan *smash* (Imandaqurani & Pratama, 2024). Sehingga, evaluasi pengaruh latihan ini menjadi sebuah kebutuhan praktis.

Melihat fenomena peningkatan performa atlet melalui metode latihan spesifik, maka perlu dilakukan penelitian mendalam untuk mengetahui sejauh mana latihan variasi *plyometric* berpengaruh terhadap kemampuan *jumping smash*. Pengaruh langsung terhadap daya ledak otot tungkai akan menjadi indikator utama dalam mengukur keberhasilan metode ini. Oleh karena itu, fokus analisis diarahkan pada sejauh mana latihan variasi *plyometric* meningkatkan kemampuan *jumping smash*. Efektivitas metode ini akan dibuktikan melalui pengukuran kuantitatif yang

terstruktur. Harapan akhirnya adalah memberikan kontribusi bagi perbaikan program pelatihan atlet voli.

1.2 Identifikasi Masalah

Latihan Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Minimnya program Latihan untuk meningkatkan kemampuan *jumping*.
2. Kurang maksimalnya daya ledak otot tungkai.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar dapat fokus pada penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini di batasi pada “ Pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jumping smash* atlet voli klub Divo“

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahannya adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Atlet Voli Klub Divo”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang disusun maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Atlet Voli Klub Divo”

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam penyusunan program latihan fisik yang efektif bagi pelatih dan atlet voli. Hasil penelitian bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan performa *jumping smash* melalui metode latihan yang terfokus seperti *box jumping* (Purnomo, 2024). Para pelatih dapat menjadikan temuan ini sebagai referensi untuk memilih model latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet (Bayu et al., 2024). Selain itu, penelitian ini juga memberi tambahan literatur mengenai pengembangan kemampuan fisik atlet melalui latihan *plyometric* (Imandaqurani & Pratama, 2024).

Manfaat lainnya juga dirasakan oleh pihak klub yang ingin meningkatkan kualitas latihan dengan pendekatan ilmiah. Klub Divo dapat mengoptimalkan latihan fisik berdasarkan temuan yang terbukti efektif secara empiris (Padilah et al., 2024). Penelitian ini juga mendorong evaluasi berkelanjutan terhadap metode pelatihan yang telah diterapkan di klub-klub olahraga (Maulana et al., 2025). Dengan manfaat yang jelas dan terarah, penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi nyata dalam peningkatan prestasi atlet bola voli secara menyeluruh (Praja, 2024).