

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Hal ini dapat dikaitkan dengan temuan penelitian (Salahudin & Rusdin, 2020) karena ketika seseorang rutin berolahraga, hal itu akan berdampak positif pada perkembangan fisiknya. Olahraga juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, baik dari segi kesehatan maupun sosial. Dalam perkembangannya, olahraga juga menjadi sarana untuk mencapai prestasi yang membanggakan, baik di tingkat lokal maupun internasional.

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan, menggunakan bola sebagai alat utama, (Susila, 2021) terdapat dua jenis permainan dalam olahraga ini, yaitu voli umum dan voli pantai. Dalam voli umum, tim terdiri dari dua belas anggota, termasuk pemain cadangan dan libero, yang menggantikan *spiker* saat keluar dari garis serang. Sementara itu, voli pantai dimainkan oleh dua anggota per tim tanpa pemain cadangan. Setiap tahun, olahraga bola voli semakin populer, membantu mengembangkan potensi pemain baru maupun pemain berpengalaman, dengan dukungan pembinaan dan pelatihan dari PBVSI dan para pelatih.

Dalam permainan bola voli, (Ahdan, Priandika, Andhika & Amalia (2020) Penguasaan teknik dasar adalah aspek penting untuk mencapai prestasi optimal. Teknik dasar dalam permainan bola voli menjadi salah satu

faktor penentu kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan. selain kondisi fisik, taktik, dan mental, ada beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain, yaitu sikap dasar siap, *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*. Keempat teknik dasar ini adalah fondasi yang harus dipelajari sebelum bermain bola voli untuk mencapai prestasi. Namun, banyak atlet yang mengabaikan teknik-teknik dasar ini, padahal semuanya saling berkaitan. Akibatnya, atlet tidak akan dapat tampil maksimal saat melakukan teknik-teknik dasar tersebut dalam permainan atau pertandingan, yang pada akhirnya akan menghambat perkembangan prestasi mereka.

Klub Garuda Muda di Kota Prabumulih merupakan salah satu klub yang aktif dalam menyelenggarakan kegiatan pelatihan bola voli untuk mengembangkan bakat serta keterampilan para atlet pemula sehingga mampu menghasilkan tim bola voli yang tangguh dan berprestasi. Klub ini telah berdiri sejak tahun 2020 yang lalu dan secara konsisten terus aktif berjalan sampai dengan saat ini. Namun, pada klub Garuda Muda dalam proses pelatihan masih di temukan beberapa kekurangan, antara lain banyaknya atlet yang masih kurang dalam melakukan *smash* maupun *block*.

Teknik dasar serangan dalam bola voli dikenal sebagai *smash*. (Cirana, Hakim & Nugroho 2021) *Smash* adalah salah satu bentuk serangan yang digunakan oleh setiap tim untuk mendapatkan poin. Dalam permainan bola voli, terdapat berbagai teknik *smash*, seperti *quick*, *open*, *semi*, *double step*, *step L*, dan lainnya. *Smash* sendiri merupakan bagian penting karena

tujuan utamanya adalah sebagai serangan yang di tujukan kepada tim lawan. Salah satu faktor yang dapat mendukung kemampuan seorang atlet ketika melakukan *smash* adalah lompatan yang tinggi sehingga dapat melakukan *smash* secara optimal. Lompatan yang optimal merupakan salah satu faktor utama dalam permainan bola voli, terutama dalam teknik *smash* maupun *block*. Kemampuan lompatan sangat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai yang dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang tepat.

Dalam proses pengamatan yang penulis lakukan, Kriteria *smash* yang harusnya dipenuhi belum dapat dilaksanakan secara optimal. Hal ini mungkin di sebabkan oleh berbagai faktor, yang salah satunya yaitu lompatan yang belum cukup tinggi. Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan lompatan dalam olahraga, khususnya bola voli. Beberapa di antaranya adalah latihan seperti *box jump*, *depth jump*, *squat jump*, latihan beban, serta *skipping* dan lompat gawang. Dari beberapa latihan tersebut penulis memilih latihan *Skipping* dan Lompat gawang.

Skipping merupakan olahraga yang dilakukan dengan cara melompat berulang kali menggunakan tali sebagai alat bantu. Zaen (2024) *Skipping* adalah gerakan melompat di tempat dengan kedua kaki bersamaan, sambil memegang ujung tali di kedua tangan yang diputar melewati atas kepala dan depan kaki. *Skipping* merupakan latihan yang sangat efektif untuk memperkuat langkah lebar dan kekuatan otot tungkai, melibatkan otot *gluteal*, *gastrocnemius*, *quadriceps*, *hamstring*, serta *fleksor* pinggul. Gerakan melompat berulang kali ini akan menghasilkan kontraksi pada otot

tungkai yang memperkuat daya ledak otot dan stabilitas tubuh bagian bawah. Dalam cabang olahraga voli, kekuatan dan daya tahan otot tungkai memiliki peran yang sangat penting karena berpengaruh langsung pada kemampuan lompatan pemain. Kemampuan melakukan lompatan tinggi adalah keterampilan esensial dalam teknik *smash* dan *block*, di mana kekuatan lompatan dapat menentukan efektivitas serangan dan pertahanan.

Lompat gawang merupakan salah satu jenis latihan fisik yang termasuk dalam kategori *plyometrik*. (Pratama, anwar, handayani, Himawan & Widodo 2022) Lompat gawang adalah kemampuan melakukan lompatan menggunakan alat bantu berupa gawang dengan berbagai variasi ukuran sebagai penghalang yang harus dilompati. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak, kekuatan, dan kecepatan otot-otot tungkai, seperti *quadriceps*, *hamstring*, dan betis. Selain itu, lompat gawang juga membantu mengasah ketepatan gerak, koordinasi, dan keseimbangan, yang sangat penting dalam olahraga yang membutuhkan kemampuan lompatan tinggi dan cepat, seperti bola voli.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan pada tanggal 17 Oktober 2024, diketahui bahwa kemampuan lompatan para pemain voli pada klub Garuda Muda di Kota Prabumulih masih kurang optimal, terutama saat melakukan teknik *smash*. Sehingga dampak serangan terhadap lawan menjadi kurang maksimal. Beberapa pemain menunjukkan keterbatasan dalam mencapai ketinggian lompatan yang dibutuhkan untuk memberikan pukulan yang efektif, yang disebabkan oleh kurangnya daya

ledak pada otot tungkai. Hal inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian mengenai “**Pengaruh Latihan *Skipping* dan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompatan Bola Voli Pada Klub Garuda Muda di Kota Prabumulih**”.

1.2 Masalah Penelitian:

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Dalam rangka mencapai hasil penelitian yang fokus dan tidak salah penafsiran, maka sangat di butuhkan pembatasan lingkup masalah. Batasan lingkup masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Skipping* dan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompatan Bola Voli Pada Klub Garuda Muda di Kota Prabumulih”.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, Identifikasi masalah, dan Pembatasan lingkup masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahannya yaitu:

1. Adakah Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Lompatan Bola Voli Pada Klub Garuda Muda di Kota Prabumulih?
2. Adakah Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompatan Bola Voli Pada Klub Garuda Muda di Kota Prabumulih?
3. Adakah Pengaruh Latihan *Skipping* dan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompatan Bola Voli Pada Klub Garuda Muda di Kota Prabumulih?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Apakah ada Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Lompatan Bola Voli Pada Klub Garuda Muda di Kota Prabumulih.
2. Untuk Mengetahui Apakah ada Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompatan Bola Voli Pada Klub Garuda Muda di Kota Prabumulih
3. Untuk Mengetahui adakah Pengaruh Latihan *Skipping* dan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompatan Bola Voli Pada Klub Garuda Muda di Kota Prabumulih.

1.4 Manfaat Penelitian

a) Manfaat Praktis

1. Bagi penulis penelitian ini sangatlah bermanfaat sehingga dapat memperluas wawasan serta pengalaman baru sebagai bekal di masa yang akan datang.
2. Hasil penelitian ini di harapkan bisa menjadi pedoman bagi para pelatih dalam merancang program latihan, sehingga mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli.

b) Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini di harapkan bisa menjadi Pengembangan Ilmu Pengetahuan Olahraga dalam pemahaman tentang pengaruh

latihan *skipping* dan lompat gawang terhadap hasil lompatan voli.

2. Penelitian ini di harapkan bisa menjadi dasar teoritis untuk penelitian selanjutnya.