

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu atau dilakukan berkelompok, olahraga ini tersebut dimainkan oleh dua kelompok, dengan setiap kelompoknya berjumlah 6 orang. Permainan bola voli diartikan sebagai permainan yang paling bisa dilakukan dengan mudah oleh semua orang dikarenakan dapat dimainkan sebagai hiburan. Permainan bola voli tidak mengenal batasan usia, baik itu dikalangan usia sekolah dasar sampai dengan orang dewasa. Permainan bola voli juga dianggap sebagai olahraga yang sederhana, karena pada dasarnya permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan atau mencetak angka. Tim yang dianggap menang dalam permainan ini, merupakan tim yang bisa mencetak 25 angka pertama (Rachmalia dan Lengkana, 2022). Permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain diatas lapangan yang mempunyai ukuran- ukuran tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar oleh net yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Satu orang pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut, dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan dilapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola dilapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan. Permainan dimulai pukulan servis dari daerah servis. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagianj depan badan dan anggota badan bola harus diseberkan kelapangan lawan melalaui atas net. Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang sangat digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai masyarakat perkotaan Permainan bola voli pada mulanya bertujuan mencapai kepuasan atau untuk rekreasi. Selain itu, dengan melakukan olahraga atau permainan, diharapkan jasmani menjadi segar dan sehat. Somantri dan Sujana (2009, hlm. 8) Bola voli adalah olahraga permainan yang terdiri dari dua grup. Masing-masing grup saling berlawanan dan memiliki anggota tim sebanyak enam orang. Selain dapat dimainkan secara beregu, terdapat juga variasi permainan bola voli, yang dapat dimainkan secara berpasangan ataupun satu lawan satu. Tujuan

permainan bola voli ialah melempar bola dari atas net agar dapat jatuh ke arena bermain lawan dan mencegah lawan melakukan penyerangan serupa terhadap tim. Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang sangat digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai masyarakat perkotaan. Permainan bola voli pada mulanya bertujuan mencapai kepuasan atau untuk rekreasi. Selain itu, dengan melakukan olahraga atau permainan, diharapkan jasmani menjadi segar dan sehat.

Permainan bola voli belakangan ini bukan hanya dijadikan sebagai pembelajaran semata melainkan olahraga untuk mencapai prestasi. Guna mencapai prestasi yang baik tentunya harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli. Ada pun teknik dasar yang harus dikuasai pada permainan bola voli antara lain, servis, *spike*, *passing* dan juga *blocking* (Jamaludin, 2017).

Dalam permainan bola voli teknik menjadi hal yang harus dikuasai pada permainan tersebut. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *spike* karena teknik *spike* digunakan sebagai cara menghasilkan point. Selain itu, *spike* dalam permainan bola voli dikenal sebagai serangan atau pukulan yang sangat keras dan juga menukik ke area lawan. Orang yang melakukan *spike* biasanya disebut dengan spiker. Untuk melakukan *spike* yang sangat keras dan menukik, diperlukan koordinasi tubuh yang baik antara lompatan dan timing atau ketepatan. Untuk melakukan semua itu perlu adanya latihan yang intens dan terlatih sehingga akan terbiasa menghasilkan *spike* yang keras dan menukik.

Teknik dasar *spike* dalam permainan bola voli dipengaruhi oleh tingginya lompatan dan lompatan dihasilkan oleh kekuatan dari *power* otot tungkai. Oleh karena itu, otot tungkai dapat dikatakan sebagai penunjang atau hal yang penting bagi seseorang dalam melakukan teknik *spike*. Oleh karena itu ketika pada saat lompatan dalam teknik *smash* diperlukan koordinasi yang baik antara kekuatan dan daya ledak pada otot tungkai agar menghasilkan lompatan yang maksimal. Jika lompatan dilakukan dengan maksimal kemungkinan keberhasilan *spike* pun akan sangat besar menjadi point. Selain itu, semakin kuat otot tungkai seseorang maka akan menghasilkan lompatan yang tinggi, sehingga Ketika melakukan *spike* akan memudahkan untuk mengarahkan *spike* ke area lawan yang lemah dan juga untuk

menghindari *blocking* dari lawan. Selain berpengaruh ketika melakukan serangan atau *spike*, *power* otot tungkai pun berguna ketika melakukan *blocking*.

Namun pada kenyataan di lapangan sering ditemukan permasalahan yang berkaitan dengan loncatan yang sangat dipengaruhi oleh *power* pada otot tungkai. Salah satu masalah yang sering dijumpai yaitu kurang tingginya loncatan ketika melakukan *spike* atau serangan. Hal ini sejalan dengan temuan dari hasil penelitian sebelumnya yang telah diteliti. Masalah yang timbul sejalan dengan pemaparan dari Gaamouri et al., (2024) yang menyatakan bahwa permasalahan yang sering ditemukan dalam melakukan loncatan yaitu lemahnya *power* pada otot tungkai sehingga mempengaruhi ketinggian loncatan. Begitupun yang dipaparkan oleh Aguss dkk., (2021) bahwa kurang tingginya loncatan dan lemahnya daya ledak otot tungkai merupakan permasalahan yang ditemukan ketika melakukan *smash*. Sejalan dengan masalah yang ada peneliti juga menemukan masalah yang serupa di klub bola voli GIT.

Berdasarkan pada permasalahan yang telah ditemukan, maka peneliti ingin menganalisis bagaimana pengaruh media karet terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Penggunaan media karet sebagai media latihan dapat mempengaruhi *power* otot tungkai dikarenakan ketika melakukan gerakan *leg pres*, *calf raises*, *ban split squad*, *double leg vertical pogohops*, dan *plyometric doble leg tuck*, dengan gerakan yang benar karet akan terasa berat sehingga membutuhkan *power* yang extra guna mengangkat badan. Dalam melakukan latihan ini meskipun terasa berat namun akan menjadi latihan yang aman dikarenakan hanya menggunakan beban berat badan sendiri atau tanpa adanya beban tambahan dari luar. latihan menggunakan media karet perlu dilakukan secara rutin dan terprogram agar berdampak signifikan pada skill atau pada kemampuan seseorang terkhusus untuk meningkatkan *power* pada otot tungkai.

Dalam permainan bola voli Teknik melompat adalah salah satu tehnik yang sangat mempengaruhi suatu serangan. Akan tetapi kenyatan nya mereka lebih mengandalkan teknik pergelangan tanagan untuk mengarahkan bola melewati bloker lawan maupun mengarahkan bola saat servis, namun kebanyakan yang terjadi di lapanagn ketika hanya menggunakan pergelanagn tangan saja musuh mudah membaca serangan dan melakukan pasing, dengan pengembalian yang mudah

maka lawan akan dengan mudah juga membentuk serangan, kurang tinggi nya locatan menyebabkan kurang akurat nya suatu serangan oleh karena itu loncat sangat berpengaruh pada suatu serangan terutama dalam melakukan *smash*, *bloking*, dan *jump shoot*, maka dari itu Latihan *power* otot tunggai menggunakan media karet ini berpengaruh untuk menaikkan tinggi nya loncatan, karena dapat melatih otot tungkai dimana otot tungkai ini berpengaruh dalam melakukan loncatan (Susila, 2021).

Penelitian yang menggunakan media karet dalam melatih *power* otot tungkai merupakan penelitian yang terbilang baru, Namun penelitian relavan dengan penelitian-penelitian sebelumnya diantaranya penelitian yang dilakukan oleh (Bimantara dan Purnomo, 2019) dengan judul Pengaruh Latihan *Resistance Band Leg Press* dan *Restence Band Lysisng Leg Press* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai mengemukakan bahwa “terdapat pengaruh kenaikan kekuatan otot tungkai setelah melakukan latihan *Resistance Band Leg Press* dan *Resistance Band Lying Leg Press*.” Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Lengkana dkk., 2019) dengan judul *The effectiveness of thigh lift exercises using rubber on the ability of acceleration on sprint runsa* menyatakan bahwa “Berdasarkan penelitian dan analisis statistik terhadap data yang diperoleh, penulis menyimpulkan bahwa latihan mengangkat paha menggunakan karet secara *signifikan* dapat meningkatkan kemampuan akselerasi lari cepat.” Lalau penelitian (Wahono dkk., 2022) yang berjudul Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap *Power* Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14 menyatakan bahwa “terdapat pengaruh variasi latihan *resistance band* terhadap hasil shooting SSB PSDMS U-14.” dan penelitian (Ningsih dan Hasanudin, 2023) dengan judul Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram menyatakan bahwa “adanya peningkatan yang positif dari latihan *resistance band* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Neo Angel Mataram yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan” . Berdasarkan uraian masalah dan solusi yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penggunaan Media Karet Dalam Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Pada Permainan Bola Voli”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dengan itu penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu:

1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan media karet dalam meningkatkan *power* otot tungkai?

1.2.2 Seberapa besar pengaruh latihan menggunakan media karet dalam meningkatkan *power* otot tungkai?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas tujuan dalam melakukan penelitian ini yaitu:

1.3.1 Mengetahui pengaruh latihan menggunakan media karet dalam meningkatkan *power* otot tungkai.

1.3.2 Mengetahui seberapa pengaruh latihan menggunakan media karet dalam meningkatkan *power* otot tungkai.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk peningkatan kemampuan khususnya dalam melakukan loncatan pada permainan bola voli.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini menjadi sumber informasi bagi para pengajar, pelatih, dan praktikan yang melaksanakan pelatihan untuk meningkatkan *power* pada otot tungkai.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat digunakan baik itu oleh pelatih atau pembaca sebagai referensi untuk mengetahui cara yang efektif dalam upaya untuk meningkatkan *power* pada otot tungkai.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini sangat bermanfaat bagi peneliti karena dapat mengetahui cara melatih dan meningkatkan *power* otot tungkai dengan menggunakan media karet.