

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai sarana rekreasi, pengembangan prestasi, pendidikan, maupun mata pencaharian. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tentang olahraga, semakin bertambah beberapa cabang olahraga baru dan semua kalangan masyarakat baik pria maupun wanita, dari anak-anak sampai dengan orang tua mulai gemar untuk berolahraga. Olahraga memiliki peran penting dalam membentuk sifat dan kepribadian seseorang. Mendorong pengembangan di bidang olahraga, dapat menjadi salah satu faktor penting dalam membangun bangsa ini. Olahraga juga memberikan kesempatan dan manfaat untuk menjaga kesehatan secara fisik dan mental (Schroeder, 2016). Dari berbagai jenis cabang olahraga, bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang bisa digunakan sebagai cara untuk mencapai prestasi.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang berkembang pesat dan digemari oleh masyarakat. Esensi permainan bolavoli adalah permainan beregu yang fokus pada kerja sama tim, penguasaan teknik dasar, serta strategi baik dalam menyerang maupun bertahan untuk mencetak poin (Petrovici, 2020). Permainan bolavoli menarik banyak minat dari berbagai kalangan karena sifatnya yang sederhana, cukup dengan bola, net, serta arena lapangan. Permainan dilakukan secara beregu, setiap regu berjumlah 6 pemain

inti, dengan memainkan bola melewati net agar bola jatuh di area lawan, sekaligus memastikan bola tidak jatuh di area sendiri sesuai dengan aturan yang berlaku. Pencapaian hal tersebut memungkinkan melalui kombinasi tiga sentuhan, yaitu operan pengumpan kepada penyerang yang diakhiri dengan *smash* ke wilayah lawan.

Penguasaan teknik dasar yang baik diperlukan dalam permainan bolavoli, sebab pemain dituntut menjaga bola agar tidak jatuh menyentuh lapangan sendiri (Hidayat, 2017). Menurut Jafar *et al.*, (2024) beberapa teknik yang digunakan dalam permainan bolavoli meliputi *servis*, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*. Keterampilan teknik yang baik menjadi syarat utama bagi tim untuk bermain secara efektif. *Block* merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli, yang berfungsi untuk mencegah atau menghalangi serangan dari tim lawan (Antoni *et al.*, 2022). *Block* adalah pertahanan yang sangat penting untuk menghadang serangan lawan, terutama dalam bentuk *smash* agar dapat langsung mendapatkan poin.

Bukan hanya keterampilan teknik yang baik, performa atlet bolavoli juga sangat dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, daya ledak dan koordinasi gerak. Semua komponen tersebut saling berkaitan dan menjadi penentu keberhasilan dalam pertandingan. Efektivitas *block* tidak hanya bergantung pada penempatan posisi dan *timing* yang tepat, tetapi juga pada kemampuan lompatan vertikal seorang atlet. Semakin tinggi lompatan vertikal atlet maka semakin tinggi juga

raihan *block*, dan semakin besar peluang untuk mendapatkan poin atau menghadang bola dari pihak lawan.

Tinggi raihan *block* sangat ditentukan oleh daya ledak otot tungkai (Guntara *et al.*, 2023). Daya ledak otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan, oleh karena itu pelatih perlu menerapkan program latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut demi mencapai prestasi optimal. Tujuan latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan *power* tungkai adalah melalui latihan *plyometric*. Sun *et al.*, (2025) menjelaskan bahwa latihan *plyometric* adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan, bahkan dalam waktu singkat.

Berbagai bentuk latihan *plyometric* telah banyak diterapkan dalam pembinaan atlet, dua di antaranya adalah *knee squat jump* dan *jump rope*, tetapi belum ada yang membandingkan secara langsung kedua metode latihan ini. Latihan *knee squat jump* merupakan latihan eksplosif yang melibatkan gerakan dari posisi berlutut ke posisi *squat* lalu melompat secara vertikal, sehingga memaksimalkan penggunaan otot inti dan tungkai. *Jump rope* atau lompat tali merujuk pada latihan ritmis dengan gerakan melompat berulang dalam waktu tertentu, sehingga secara tidak langsung meningkatkan kekuatan otot tungkai serta koordinasi tubuh secara keseluruhan.

Kedua jenis latihan tersebut termasuk dalam kategori latihan *plyometric*, namun memiliki karakteristik yang berbeda dalam pola gerak, intensitas, dan bentuk aktivasi otot. Penelitian ilmiah diperlukan untuk mengungkap efektivitas

setiap latihan tersebut dalam meningkatkan tinggi raihan *block* pada atlet bolavoli. Penelitian eksperimental sangat diperlukan untuk mengidentifikasi bentuk latihan yang paling sesuai dan efisien untuk diterapkan dalam program pelatihan. Penelitian ini menjadi relevan mengingat banyak pelatih yang masih menggunakan metode latihan berdasarkan pengalaman tanpa didukung oleh data empiris. Dengan adanya penelitian yang terstruktur dan berbasis kuantitatif, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai efektivitas kedua metode latihan tersebut, sehingga pelatih dapat mengambil keputusan berdasarkan hasil penelitian yang valid dan reliabel.

Berdasarkan penelitian Ladjar & Leu, (2023) menemukan bahwa latihan *plyometric* lompat kardus memengaruhi tinggi raihan *block* pada atlet bolavoli Putra Klub Amanuban Kupanng. Kedua tes, *pre-test* dan *post-test*, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam raihan *block* pada atlet bolavoli Putra Klub Amanuban Kupang, karena nilai *pre-test* lebih kecil dari nilai *post-test*. Nilai *pre-test* adalah 265,83 dan nilai *post-test* adalah 268,75. Febrianti & Hariyanto, (2025) berdasarkan penelitiannya menunjukkan bahwa dari 12 pertandingan yang diteliti, dapat diidentifikasi bahwa tim-tim dengan jumlah aktivitas *block* maupun poin *block* yang tinggi memperoleh tingkat kemenangan sebesar 66,67% dan mengalami kekalahan sebesar 33,33%.

Usia pelajar saat pembinaan atlet di klub merupakan hal penting bagi pelatih dalam membentuk teknik serta kondisi fisik atlet. Pelatih harus berhati-hati dalam memberikan program latihan kepada atletnya, karena jika atlet terus melakukan gerakan yang salah secara berulang, kesalahan tersebut akan terus

terjadi. Pemberian latihan yang benar pada masa tersebut membuat gerakan menjadi kebiasaan otomatis bagi atlet. Pelatih harus mengembangkan latihan *plyometric* guna meningkatkan kemampuan *block* atlet, sehingga strategi pertahanan tim menjadi lebih efektif dalam permainan (Wang *et al.*, 2020).

Objek penelitian ini adalah atlet putra dari PBV (Persatuan Bolavoli) Bintang Mandiri. PBV (Persatuan Bolavoli) ini merupakan salah satu wadah pembinaan atlet yang aktif dalam kegiatan pelatihan dan kompetisi. Atlet-atlet dari PBV (Persatuan Bolavoli) Bintang Mandiri berada dalam fase perkembangan yang ideal untuk dilakukan pengukuran dan evaluasi terhadap peningkatan kemampuan fisik, khususnya tinggi raihan *block* sebagai aspek penting dalam performa bertanding.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung penulis, tim putra PBV (Persatuan Bolavoli) Bintang Mandiri pada saat bertanding di Kejurkab U-18 (Kejuaraan Kabupaten) 2026 menemukan kelemahan pada saat melakukan *block*. Hasil observasi terhadap kemampuan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri pada satu pertandingan Kejurkab U-18 Tahun 2026, diperoleh total 75 kali percobaan *block*. Dari jumlah tersebut, sebanyak 34 kali (45,3%) *block* mengalami kegagalan, 23 kali (30,7%) *block* menghasilkan *rally* sehingga tetap berlanjut, dan 18 kali (24,0%) *block* berhasil menghasilkan poin langsung bagi tim.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa persentase *block* gagal masih menjadi yang tertinggi dibandingkan dengan *block* yang menghasilkan *rally* maupun poin. *Timing block* yang kurang tepat serta kurangnya daya ledak otot

tungkai menyebabkan jangkauan *block* rendah, sehingga *smash* atau serangan tim lawan semakin keras, memudahkan tim lawan memperoleh poin dan memenangkan pertandingan. Kesimpulan dari hasil observasi penulis, tim putra PBV Bintang Mandiri masih menunjukkan hasil yang kurang baik dalam kemampuan daya ledak otot tungkai untuk melakukan *block*.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya dalam pengembangan metode latihan *plyometric*. Hasil penelitian nantinya dapat menjadi acuan bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, maupun praktisi olahraga dalam merancang program latihan yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan variabel latihan *plyometric* lainnya, atau meneliti dampaknya terhadap keterampilan fisik dan teknik lain dalam permainan bolavoli, seperti *smash* dan *jump serve*. Penelitian ini memberikan nilai aplikatif sekaligus kontribusi jangka panjang terhadap pengembangan prestasi olahraga bolavoli di tingkat daerah maupun nasional.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Latihan *Knee squat jump* dan *Jump rope* terhadap Tinggi Raihan *Block* Atlet Bolavoli Putra PBV Bintang Mandiri." Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dua metode latihan *plyometric* dalam meningkatkan tinggi raihan *block*. Kajian terhadap dua metode latihan ini dapat memecahkan pertanyaan sejauh mana pengaruhnya terhadap

peningkatan kemampuan *block* atlet putra PBV (Persatuan Bolavoli) Bintang Mandiri.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang diatas agar tidak luasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah yaitu:

1. Masih banyak atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri yang belum mencapai tinggi raihan *block* yang optimal, yang berdampak pada efektivitas pertahanan tim dalam menghadang serangan lawan.
2. Tinggi raihan *block* sangat dipengaruhi oleh kekuatan dan daya ledak otot tungkai, yang memerlukan program latihan fisik yang tepat dan terukur untuk meningkatkan kemampuan tersebut.
3. Latihan *plyometric* telah dikenal efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat vertikal, namun belum ada penelitian yang secara spesifik membandingkan efektivitas dua jenis latihan *plyometric*, yaitu *knee squat jump* dan *jump rope*, dalam meningkatkan tinggi raihan *block* pada atlet bolavoli putra.
4. Metode latihan *knee squat jump* dapat meningkatkan tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri.
5. Metode latihan *jump rope* dapat meningkatkan tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri.
6. Belum terdapat bukti ilmiah yang cukup mengenai metode latihan *knee squat jump* dan *jump rope* mana yang lebih efektif diterapkan dalam program latihan

atlet bolavoli untuk meningkatkan performa *block*, khususnya pada atlet putra PBV Bintang Mandiri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada efektivitas latihan *knee squat jump* dan *jump rope* terhadap tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *knee squat jump* dapat meningkatkan tinggi raihan *block* pada atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri?
2. Apakah metode latihan *jump rope* dapat meningkatkan tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri?
3. Manakah yang lebih baik antara metode latihan *knee squat jump* dan *jump rope* terhadap peningkatan tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, pembatasan, dan perumusan masalah, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Mengetahui metode yang lebih baik antara metode latihan *knee squat jump* dan metode latihan *jump rope* terhadap peningkatan tinggi raihan *block* atlet bolavoli putra PBV Bintang Mandiri.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan baik untuk peneliti, pengajar, pembina, pelatih dan atlet bolavoli dalam menerapkan metode latihan *knee squat jump* dan *jump rope* untuk meningkatkan tinggi raihan *block* atlet bolavoli.
- b. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih bolavoli dalam menerapkan metode latihan, sehingga lebih efektif dan efisien. Informasi bagi mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin melakukan penelitian dengan hal terkait jenis metode latihan *block* bolavoli lainnya.