

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga saat ini menjadi salah satu aktivitas yang semakin berkembang dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga menjadi sarana untuk meningkatkan prestasi baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Perkembangan olahraga yang semakin pesat menuntut adanya sistem pembinaan yang terencana dan berkesinambungan agar dapat menghasilkan atlet yang mampu bersaing dan mencapai prestasi yang optimal. (Purba et al., 2025)

Sepaktakraw merupakan nama lain dari permainan sepak raga yang dikenal luas di Indonesia dan sering dimainkan oleh masyarakat, baik sebagai aktivitas rekreasi maupun dalam berbagai pertunjukan olahraga. Sepaktakraw adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas dua, tiga, atau empat pemain. Olahraga ini memadukan unsur permainan sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Dalam pelaksanaannya, pemain tidak diperbolehkan menggunakan tangan, dan bola harus tetap berada di udara tanpa menyentuh permukaan tanah. (Artyhadewa, 2017)

Perkembangan permainan Sepaktakraw juga terlihat dari penggunaan perlengkapannya. Jika dahulu bola dibuat dari anyaman rotan, saat ini bola yang digunakan umumnya terbuat dari serat sintetis (*synthetic fiber*) yang lebih tahan lama dan sesuai dengan standar pertandingan modern. Dalam permainan

sepaktakraw, serangan umumnya dilakukan melalui *servis* atau sepakan awal yang bertujuan untuk memperoleh poin. Setiap pemain dituntut mampu memanfaatkan kelemahan lawan serta memahami karakteristik permainan lawan agar strategi penyerangan dapat berjalan lebih efektif. (Victor et al., 2024)

Dalam permainan sepaktakraw, daya ledak otot tungkai memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan teknik seperti *smash*, *block*, dan *servis*. Hal ini disebabkan karena setiap teknik tersebut menuntut kemampuan atlet untuk melakukan lompatan serta menghasilkan tenaga secara cepat dan maksimal dalam waktu yang singkat. Selain itu, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap penguasaan teknik dasar dalam permainan sepaktakraw. (Setiawan et al., 2022)

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik utama yang berperan penting dalam berbagai cabang olahraga, khususnya yang melibatkan aktivitas seperti melompat, berlari cepat, serta melakukan perubahan arah secara tiba-tiba. Kemampuan ini merupakan hasil perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan otot yang memungkinkan tubuh menghasilkan tenaga besar dalam waktu yang sangat singkat. Dalam konteks olahraga, daya ledak otot tungkai menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan atlet dalam melakukan gerakan eksplosif seperti lompatan dan tendangan. (Puput et al., 2023)

Salah satu metode latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometric*. Metode latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan kekuatan dan kecepatan

secara bersamaan melalui pemanfaatan siklus regang-pendek otot (*stretch shortening cycle*). Latihan *plyometric* telah banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga karena terbukti mampu meningkatkan kemampuan eksplosif atlet secara efektif. (Juli Fitrianto et al., 2021)

Beberapa bentuk latihan *plyometric* yang umum digunakan adalah *Jump box* dan *Depth jump*. Latihan *Jump box* dilakukan dengan cara melompat ke atas *box* atau kotak dengan ketinggian tertentu untuk melatih kekuatan dan koordinasi otot tungkai. Sementara itu, latihan *Depth jump* dilakukan dengan cara turun dari suatu ketinggian kemudian segera melakukan lompatan vertikal setelah menyentuh permukaan tanah. Kedua metode latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, namun sama-sama bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet. (Pembayun et al., 2018)

Meskipun latihan *Jump box* dan *Depth jump* sama-sama termasuk dalam latihan *plyometric*, efektivitas kedua metode tersebut dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai belum dapat disimpulkan secara pasti, khususnya pada atlet mahasiswa Sepaktakraw. Perbedaan pola gerak dan beban latihan memungkinkan adanya perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan eksplosif otot tungkai. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan informasi ilmiah mengenai metode latihan yang lebih efektif untuk diterapkan pada atlet sepaktakraw. (Juli Fitrianto et al., 2021)

Dalam permainan sepaktakraw menyepak adalah ibu dari permainan sepaktakraw, karena bola terbanyak dimainkan dengan cara disepak menggunakan bagian kaki mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau poin.

Demikian juga dengan *smash*, *smash* dapat dilakukan dengan menggunakan kepala dan dapat dilakukan dengan punggung kaki, karena *smash* yang dilakukan dengan menggunakan punggung kaki hasilnya akan lebih keras dibandingkan menggunakan kepala. (Hanif et al., 2015)

Peningkatan prestasi olahraga memerlukan pembinaan yang didukung oleh program latihan berbasis bukti ilmiah. Dalam sepak takraw, daya ledak otot tungkai merupakan komponen fisik yang sangat menentukan keberhasilan teknik dan performa atlet. Meskipun berbagai metode latihan *plyometric* telah banyak digunakan untuk meningkatkan daya ledak, efektivitas masing-masing metode masih perlu dibuktikan secara ilmiah. Selain itu, penelitian mengenai perbandingan metode latihan pada cabang olahraga sepak takraw masih relatif terbatas dibandingkan cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan dasar ilmiah dalam menentukan metode latihan yang lebih efektif sehingga dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang optimal dan mendukung peningkatan prestasi atlet sepak takraw.

Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet mahasiswa sepak takraw DKI Jakarta masih perlu ditingkatkan untuk mendukung performa *smash*, *servis*, dan *blocking*. Berdasarkan observasi saya selama mengikuti latihan bersama atlet mahasiswa sepak takraw DKI Jakarta, saya melihat masih terdapat variasi kemampuan lompatan antar atlet, terutama saat melakukan *smash* dan *blocking*. Hal tersebut kemudian saya diskusikan dengan pelatih dan menjadi salah satu alasan penelitian ini dilakukan.

Berdasarkan uraian dan berbagai permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti memandang perlu dilakukan penelitian untuk memperoleh bukti ilmiah mengenai efektivitas metode latihan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbandingan Latihan *Plyometric Jump box* dan *Depth jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Mahasiswa Sepaktakraw DKI Jakarta."

B. Identifikasi Masalah

- 1) Daya ledak otot tungkai merupakan komponen fisik yang penting dalam menunjang teknik *smash*, *servis*, dan *blocking* pada permainan sepaktakraw.
- 2) Kemampuan daya ledak otot tungkai atlet mahasiswa sepaktakraw DKI Jakarta masih perlu ditingkatkan untuk menunjang performa permainan.
- 3) Latihan *Jump box* dan *Depth jump* merupakan metode *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.
- 4) Belum diketahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Jump box* dan *Depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet mahasiswa sepaktakraw DKI Jakarta.

Pembatasan ini dilakukan agar penelitian memiliki fokus yang jelas dan dapat memberikan hasil yang spesifik tentang pengaruh latihan *Jump box* dan *Depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet mahasiswa sepaktakraw DKI Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Perumusan masalah untuk penelitian mengenai pengaruh latihan *plyometric Jump box* dan *Depth jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet mahasiswa

sepaktakraw DKI Jakarta dapat disusun sebagai berikut:

- 1) Bagaimana peningkatan daya ledak otot tungkai setelah diberikan latihan *plyometric Jump Box* pada atlet mahasiswa sepaktakraw DKI Jakarta?
- 2) Bagaimana peningkatan daya ledak otot tungkai setelah diberikan latihan *plyometric depth Jump* pada atlet mahasiswa sepaktakraw DKI Jakarta?
- 3) Apakah terdapat perbedaan peningkatan daya ledak otot tungkai antara latihan *plyometric Jump Box* dan *Depth Jump* pada atlet mahasiswa sepaktakraw DKI Jakarta?

Perumusan masalah ini membantu mengarahkan penelitian untuk memperoleh data yang spesifik mengenai efektivitas latihan *plyometric* pada kemampuan sepaktakraw.

D. Kegunaan Hasil Latihan

Hasil penelitian sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, pengambilan keputusan yang lebih baik, pengembangan kebijakan, perbaikan praktik, inovasi, dan pengembangan profesionalitas di berbagai bidang. Dalam konteks olahraga seperti Sepaktakraw, hasil penelitian bisa digunakan untuk meningkatkan teknik dan strategi latihan, serta membantu para atlet mencapai performa yang lebih baik.