

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi (Hadi, 2020). Tingkat prestasi dalam suatu olahraga dapat dicapai dengan suatu pembinaan yang sistematis, serta berkesinambungan. Olahraga juga dapat dilakukan oleh semua kalangan usia baik dari kalangan muda hingga kalangan lansia. Olahraga juga sebagai suatu sarana dalam pembangunan jasmani dan rohani, yang dimana menghasilkan suatu pembangunan dengan baik sehingga diperlukan suatu bentuk peningkatan kesegaran kondisi fisik yang baik (Ridwan dkk., 2020).

Dengan demikian olahraga ialah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh setiap individu, karena memiliki banyak manfaat pada jasmani maupun rohani, serta telah ditetapkan UU Republik Indonesia Nomor 13 tahun 2005 tentang keolahragaan nasional, pada pasal 1 ayat 13 yang menyatakan olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang serta berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Tifali & Padli, 2020) Oleh karena itu dalam suatu instansi pendidikan menengah atas olahraga sendiri ialah suatu pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Jasmani, 2021).

Pada dasarnya permainan bola voli memiliki suatu prinsip yang dimana bola tidak boleh menyentuh lantai dengan cara memantulkan bola, bola dimainkan sebanyak tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin. Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 6 orang dengan tujuan untuk menjatuhkan bola di zona lawan dan untuk mencari kemenangan dalam permainan tersebut. Kemenangan dalam pertandingan bola voli ditentukan berdasarkan hasil perhitungan. Formasi permainan lapangan adalah 3 pemain di zona menyerang, yang berada di sebelah net dan 3 pemain di zona bertahan di belakang garis serang (Srianto, 2018).

Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat kompleks pada setiap gerakannya, terutama pada gerakan *smash*. Oleh karena itu dibutuhkan daya ledak yang baik agar mendapatkan suatu faktor penting dalam olahraga. Seorang pemain harus memiliki daya ledak yang optimal terutama daya ledak otot

tungkai, karena bagian dari tubuh inilah yang memberikan suatu kontribusi pada saat seorang pemain melakukan serangan *smash* terhadap lawan untuk menghasilkan poin. Tidak hanya itu, pada permainan bola voli terdapat beberapa faktor yang memengaruhi dalam suatu permainan seperti teknik–teknik dan gerakan dasar untuk memperoleh suatu keberhasilan pada permainan bola voli. Teknik–teknik tersebut digunakan dalam permainan bola voli seperti servis, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan blok (Karno Dinata1, 2015).

Pada olahraga bola voli pemain sangat membutuhkan suatu daya ledak otot tungkai yang mana berperan sebagai lompatan untuk melakukan teknik *smash* yang baik (Maulana & Faruk, 2014). Dengan semakin kuatnya suatu otot tungkai maka pemain bola voli akan menghasilkan tinggi lompatan dengan hasil yang maksimal. Hal ini pada permainan bola voli terdapat gerakan otot yang tiba-tiba sehingga tubuh menjadi terdorong kedepan saat permainan berlangsung (I Gede Widyatmika Pratama, 2018). Maka kemampuan yang diperoleh daya ledak otot tungkai terlihat dari suatu unjuk kerja dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan pada pemain bola voli (Ramadani et al., 2019).

Broad jump olahraga lompat jauh tanpa awalan, dinegara eropa timur *broad jump* merupakan salah satu cabang atletik yang berkembang. *Broad jump* sendiri sangat bergantung pada kondisi fisik terutama pada aktivitas otot tungkai, ketika aktivitas otot tungkai terjadi maka *speed* power serta *strength* akan terjadinya gerakan *jumping*, *landing* dan *footwork*. Pada dasarnya *broad jump* adalah lompatan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang mempunyai 4 unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, sikap badan ketika di udara, sikap badan saat jatuh atau mendarat. Lompat jauh terjadi saat keadaan badan melayang yaitu sikap badan jongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk serta kedua lengan diluruskan ke arah depan. Saat melakukan gerakan lompat jauh kekuatan lompatan yang diwujudkan dalam daya ledak sangat mempengaruhi hasil lompatan jauh yang kuat dan cepat (M Ridwan & Sumanto, 2017).

Daya ledak otot tungkai dengan *broad jump* saling berkaitan, yang mana daya ledak otot tungkai sendiri guna merubah suatu gerakan dengan cepat sehingga tubuh terdorong ke depan untuk melompat (Ardika, 2015). Sedangkan *broad jump* yang mana untuk mengetahui power otot tungkai, sehingga mengerakan kaki dengan lutut sedikit bengkok serta mengayunkan lengan untuk melompat (Indrayana & Dasar, 2019).

Dari uraian di atas penulis lebih berfokus untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan daya ledak otot tungkai dengan *broad jump* pada pemain bola voli. Sehingga penulis tertarik untuk membahas lebih dalam dan melakukan penelitian, kemudian melalui proses penelitian dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “Hubungan daya ledak otot tungkai dengan *broad jump* pada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Pandeglang”.

B. Identifikasi Masalah

Permainan bola voli yang dimainkan dua regu, dimana masing-masing regu berjumlah 6 orang untuk melakukan serangan yang akan mendapatkan point (Hermanzoni, 2020). Dalam suatu permainan bola voli dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang dimana berperan sebagai lompatan untuk melakukan teknik *smash* yang baik. Dalam melakukan serangan *smash* diperlukan juga lompatan yang jauh agar dapat mengoptimalkan gerakan *smash* yang baik.

Smash yang baik sangat diperlukan untuk daya ledak otot tungkai yang kuat. Daya ledak otot tungkai sendiri berperan sangat penting dalam melakukan loncatan saat melakukan *smash*. Daya ledak otot tungkai yang baik memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli. Daya ledak otot tungkai adalah hubungan yang saling mempengaruhi antara otot-otot tubuh, seorang pemain bola voli yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan menunjang kemampuan *smash*. Selain itu kekuatan dan koordinasi juga mempengaruhi hasil *smash*, kekuatan yaitu komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang pemain bola voli pada saat mempergunakan otot-ototnya. Menerima beban dalam waktu kerja tertentu pada saat pemain bola voli memukul dan koordinasi adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif pada saat pemain bola voli melompat dan memukul bola secara bersamaan.

Daya ledak otot tungkai serta *broad jump* sangat dibutuhkan oleh pemain bola voli dalam suatu pertandingan. Daya ledak otot tungkai berperan sebagai lompatan untuk melakukan teknik *smash* yang baik serta *broad jump* berperan untuk akurasi lompatan *smash* dengan jarak jauh agar mendapatkan hasil gerakan kombinasi yang bersifat cepat serta akurat saat pertandingan berlangsung. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan *broad jump* peneliti menggunakan alat ukur vertical jump test untuk daya ledak otot tungkai dan meteran untuk *broad jump*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka dapat di rumuskan masalah yang dapat diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan daya pada otot tungkai dengan *broad jump* pada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Pandeglang?
2. Bagaimana gambaran daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Pandeglang?
3. Bagaimana gambaran *broad jump* pada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Pandeglang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan *broad jump* pada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Pandeglang
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui gambaran daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Pandeglang
 - b. Untuk mengetahui gambaran *broad jump* pada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Pandeglang

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi penelitian
 - a. Meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari dan memahami hubungan daya ledak otot tungkai dengan *broad jump* pada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Pandeglang
 - b. Membuktikan apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan *broad jump* pada pemain bola voli di SMA Negeri 4 Pandeglang.
2. Bagi Progran Studi Fisioterapi
 - a. Memberikan hasil penelitian dan teori mengenai daya ledak otot tungkai dengan *broad jump* pada pemain bola voli sehingga dapat digunakan kemudian hari untuk peneraoan fisioterapi pada praktek klinis.
 - b. Menjadikan penelitian ini sebagai dasar serta pengembangan ilmu khususnya di fisioterapi dimasa yang akan datang.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Bagi institusi pendidikan khususnya di bidang fisioterapi, diharapkan kedepan nya hasil dari penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu khususnya mengenai daya ledak otot tungkai dengan *broad jump* pada pemain bola voli, sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi dikemudian hari.
4. Bagi Pemain dan Pelatih Bola Voli
Sehingga dengan adanya hasil penelitian ini memberikan pengetahuan baru bagi pemain ataupun pelatih guna menjadikan acuan dalam mengoptimalkan latihan, peningkatan performa dan pencegahan cedera pada pemain.