

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Bola voli merupakan olahraga yang begitu populer dan banyak dimainkan oleh masyarakat umum, baik dikalangan tua maupun muda dan telah berkembang dengan pesat di Indonesia. Permainan bola voli merupakan suatu bentuk permainan yang sangat didominasi oleh keterampilan terbuka (*open skill*), taktik dan fisik satu kesatuan yang saling terkait satu sama lain. Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Teknik yang dikuasai oleh pemain merupakan suatu bentuk pilihan-pilihan yang harus ditentukan sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada pertandingan (Theodoridis & Kraemer, 2020)

Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu atau tim, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu atau tim hanya bisa memainkan bola tiga kali pukul. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain *passing* bawah, *passing* atas, servis atas, servis bawah, *block*, dan *smash*. Olahraga bola voli ini juga dalam satu tim dan harus berseragam ketika bertanding dan memainkan bola 3 kali sentuhan (Yono & Sodikin, 2020). Seiring berjalannya waktu, Prestasi tim UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember dalam beberapa *event* pertandingan mengalami penurunan.

Prestasi tim UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember dalam beberapa tahun terakhir dapat dibidang tidak stabil. Hal itu dapat dilihat dari beberapa event yang telah diikuti oleh tim UKM bola voli tersebut, diantaranya pada event pekan olahraga mahasiswa provinsi I (POMPROV) yang diselenggarakan pada bulan maret 2022 dikota Malang, tim bola voli UKM Universitas Muhammadiyah Jember hanya mampu menembus babak 16 besar. Kemudian selanjutnya pada bulan November 2022 mendapat peringkat empat pada kompetisi nasional (KOMNAS) antar Perguruan Tinggi Muhammadiyah Dan Aisyiyah (PTMA) yang diselenggarakan di Yogyakarta. Selanjutnya pada event POMPROV II yang diselenggarakan dikota Jember pada bulan Juli 2023 tim ukm bola voli Universitas Muhammadiyah Jember gugur dibabak penyisihan. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi ketidakstabilan performa adalah kurangnya kemampuan *vertical jump* atlet yang digunakan untuk melakukan gerakan melompat seperti *smash*, servis dan *block*.

*Vertical jump* ialah gerakan meloncat setinggi-tingginya dengan fokus kekuatan otot tungkai untuk mencapai loncatan lurus keatas dengan maksimal. Dalam permainan bola voli, *vertical jump* sangat diperlukan untuk melakukan gerakan melompat seperti servis, *smash* dan *block* (Winata, 2021). Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan adalah latihan *skipping*. Latihan *skipping* adalah latihan *kardio* sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih power otot tungkai. Lompat tali dikenal dengan istilah *skipping*. Lompat tali atau *skipping* adalah suatu aktivitas dengan sebuah gerakan meloncat melewati tali dari kepala hingga kaki yang dilakukan dengan kedua kaki secara bersama-sama (Sina & Pelariyanto, 2020).

Tinggi rendahnya *vertical jump* dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai. Performa otot sendiri terdiri dari kekuatan otot (*power*) dan daya tahan otot (*endurance*). Agar lompatan *vertical jump* dapat dilakukan secara maksimal maka dibutuhkan kekuatan otot yang maksimal supaya menghasilkan *performance* otot yang optimal sehingga dapat meminimalisir resiko cedera (Aguss dkk., 2021). Lompat tali atau *skipping* merupakan suatu bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot betis, paha, perut, dada, punggung, bahu dan lengan. Latihan *skipping* yang dilakukan secara rutin akan membuat otot tungkai berkontraksi terus-menerus, sehingga serabut-serabut otot akan membesar yang menyebabkan kekuatan otot bertambah dan *vertical jump* semakin bertambah pula (Janpurba, 2020). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh (Hadiyatullah, 2021) menyimpulkan bahwa terdapat hasil yang signifikan pada *treatment* yang diberikan kepada atlet bola voli. Latihan *skipping* berpengaruh terhadap hasil peningkatan *vertical jump* pada permainan bola voli.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli UKM Universitas Muhammadiyah Jember dengan harapan supaya dapat memberikan pelajaran tambahan pada permainan bola voli tentang metode meningkatkan tinggi loncatan atau *vertical jump*.

## 1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap *vertical jump* atlet bola voli di UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas yaitu adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap *vertical jump* pada atlet bola voli.

### 1.4 Definisi Operasional

1. Pengaruh merupakan suatu reaksi yang timbul (dapat berupa tindakan atau keadaan) dari suatu perlakuan akibat dorongan untuk mengubah atau membentuk suatu keadaan kearah yang berbeda.
2. UKM bola voli UMJ adalah unit kegiatan mahasiswa yang menaungi cabang olahraga bola voli di Universitas Muhammadiyah Jember.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Aspek Keilmuan  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang permainan bola voli, latihan *skipping* dan *vertical jump*.
2. Bagi Masyarakat
  - a) Memberikan informasi kepada masyarakat maupun atlet terkait latihan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump*.
  - b) Membantu meningkatkan prestasi Masyarakat atau atlet dalam permainan bola voli.
  - c) Memberikan informasi kepada masyarakat atau atlet tentang berbagai komponen-komponen penting yang diperlukan dalam permainan bola voli.

### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat Menambah pengetahuan kepada peneliti tentang latihan yang dapat meningkatkan *vertical jump* atlet.

#### 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember, dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan 2 variabel, yaitu variable bebas dan variable terkait, dengan menggunakan metode eksperimen, subjek penelitian ini adalah pemain bola voli UKM Universitas Muhammadiyah Jember yang berjumlah 20 orang.

