

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia sejak zaman kuno. Aktivitas fisik yang terorganisir ini tidak hanya menyediakan sarana untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, tetapi juga memiliki dampak yang mendalam dalam aspek sosial, budaya, dan ekonomi. Selama berabad-abad, olahraga terus berkembang dan menjadi semakin beragam. Pada abad ke-19, revolusi industri dan kemajuan teknologi memainkan peran penting dalam transformasi olahraga modern. Olahraga yang sebelumnya terbatas pada kelompok-kelompok tertentu, seperti aristokrat atau tentara, menjadi lebih inklusif dan dapat dinikmati oleh berbagai kalangan masyarakat. Penemuan aturan resmi dan organisasi olahraga membantu menciptakan standar yang adil dan kompetitif. Selain manfaat fisik, olahraga juga berdampak signifikan pada aspek sosial. Di banyak negara, olahraga menjadi sarana untuk mempersatukan masyarakat, membangun identitas nasional, dan mempromosikan nilai-nilai seperti kerjasama tim, disiplin, dan semangat juang.

Olahraga membuktikan bahwa aktivitas fisik terorganisir ini bukan hanya tentang kompetisi dan kebugaran tubuh semata, tetapi juga tentang membangun komunitas, mendorong semangat kompetitif yang sehat, serta menyumbang pada pertumbuhan ekonomi. Melalui olahraga, manusia dapat meraih prestasi pribadi, menjalin hubungan sosial, dan merasakan manfaat kesehatan yang mendalam. Terdapat beberapa cabang olahraga populer yang menjadi sarana pencapaian tujuan tersebut, salah satunya olahraga bola voli.

Bola voli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim beranggotakan enam pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak skor dengan memukul bola melintasi jaring ke area lawan dan mencegah lawan untuk melakukan hal yang sama. Bola voli dapat

dimainkan baik di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar ruangan (*outdoor*) pada permukaan yang dilapisi pasir. Permainan dimulai dengan servis, di mana pemain memukul bola dari belakang garis servis dan mencoba mengirimkannya ke lapangan lawan. Setiap tim diberikan tiga kesempatan untuk menyentuh bola sebelum mengirimnya kembali ke lapangan lawan. Selama permainan, pemain menggunakan berbagai teknik seperti smash, block, passing, dan servis untuk mengontrol bola dan mencetak poin. Bola voli adalah olahraga yang cepat dan dinamis, membutuhkan kecepatan, ketepatan, koordinasi, kekuatan, dan kecerdasan taktik. Selain itu, permainan ini juga menekankan kerjasama tim dan komunikasi yang baik antara pemain.

Bola voli adalah olahraga tim yang menyenangkan dan menantang, di mana pemain bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Untuk mencaoai tujuan tersebut dibutuhkan penguasaan teknik dasar, fisik, dan mental yang baik. Ketiga aspek tersebut saling terhubung dan tidak dapat dipisahkan. Tujuan permainan bola voli adalah untuk menciptakan poin sebanyak-banyaknya. Dalam menciptakan poin tersebut, teknik smash (serangan) dan *block* (bertahan/ serangan balik) merupakan teknik yang paling dominan untuk digunakan. Seorang pemain bola voli, untuk melakukan smash dan block yang baik selain penguasaan teknik dengan baik dibutuhkan power tungkai yang baik juga. Mengingat permainan bola voli, dibatasi oleh net dengan tinggi 2,24 m untuk perempuan dan untuk net laki-laki 2,43 m, sehingga pada saat melakukan smash dan block untuk dapat melewati ketinggian net dibutuhkan lompatan yang tinggi.

Untuk mendapatkan lompatan yang tinggi harus didukung dengan power tungkai yang baik. Untuk itu dibutuhkan metode latihan yang baik dalam meningkatkan power tungkai. Pada penelitian ini, peneliti ingin menggunakan metode latihan dengan mengadaptasi ABC Running untuk meningkatkan power tungkai. ABC running merupakan metode latihan yang biasa digunakan pada cabang olahraga atletik. metode latihan ini, bertujuan untuk penyempurnaan gerakan dan koordinasi tungkai. Gerakan dalam ABC running antara lain: *angkling*, *knee up*, *kicking*, *heel butkick*,

hoping, triple take off, lompat kijang, clowing, carioca. Peneliti ingin menggunakan metode abc running untuk diterapkan pada latihan peningkatan power tungkai dengan gerakan kaki yang dikombinasikan dan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga bola voli.

Penelitian ini akan dilaksanakan di ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Bandar Lampung. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan *ABC Running* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bandar Lampung .” Dengan Latihan ABC Running diharapkan nantinya dapat meningkatkan power tungkai siswi ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Bandar Lampung.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *ABC Running* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Siswi Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bandar Lampung?”

1.3. Tujuan Masalah

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan *ABC Running* Terhadap *Power* Tungkai Pada Siswi Ekstrakurikuler Bola voli SMAN 1 Bandar Lampung.”

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

1. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih bola voli agar dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
2. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para peminat dan pemerhati bola voli maupun seprofesi dalam membahas peningkatan power tungkai.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi siswa, mampu mengetahui keterampilan bermain bola voli dalam dirinya sendiri sehingga siswa terpacu untuk meningkatkan keterampilannya.
2. Sebagai masukan kepada pembina kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam rangka mengembangkan pembinaan olahraga bola voli di SMAN 1 Bandar Lampung.