

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kombinasi kebugaran jasmani yang meliputi kekuatan, kelincahan, daya ledak, dan koordinasi. Gerakan-gerakan tertentu dalam permainan bola voli seperti melompat, memblok, dan melakukan servis pada saat smash memerlukan kekuatan kaki yang optimal untuk menunjang performa pemain di lapangan. Dalam konteks ini penguatan kekuatan tungkai menjadi salah satu fokus utama program latihan pemain bola voli. Salah satu pendekatan untuk meningkatkan kekuatan kaki yang saat ini banyak dipelajari adalah latihan stabilitas inti. Stabilitas inti adalah kemampuan otot inti tubuh, termasuk otot perut, punggung bawah, dan panggul, untuk menjaga kestabilan postur tubuh saat melakukan gerakan tubuh. Menurut Akuthota dan Nadler (2020), otot inti berperan penting dalam pemindahan energi antara tubuh bagian atas dan bawah, sehingga stabilitas inti yang baik sangat penting untuk gerakan eksplosif seperti melompat dan mendarat dalam bola voli. Hal ini dapat mendukung gerakan.

Latihan stabilitas inti tidak hanya berfokus pada penguatan otot inti, tetapi juga membantu meningkatkan efisiensi biomekanik dan kontrol postur. Hibbs et al. (2020) menyatakan bahwa stabilitas inti yang baik membantu siswa menjaga keseimbangan, meningkatkan perpindahan daya, dan meminimalkan risiko cedera. Hal ini khususnya berlaku pada olahraga bola voli. Dalam permainan bola voli,

gerakan dinamis seperti melompat dan mendarat memerlukan stabilitas tubuh yang optimal untuk menghindari ketegangan yang tidak semestinya pada kaki.

Kekuatan kaki yang kuat juga berkaitan erat dengan kemampuan seorang siswa untuk melakukan lompatan vertikal yang tinggi dan stabil. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Behm et al. (2018) menemukan bahwa latihan stabilitas batang tubuh secara teratur dapat meningkatkan kontrol motorik dan stabilitas tubuh, serta meningkatkan efisiensi kerja otot kaki. Selain itu, Borghuis et al. (2018) menambahkan bahwa stabilitas inti yang optimal memungkinkan seorang siswa menghasilkan kekuatan maksimum selama gerakan eksplosif seperti smash dan blok. Namun, ada beberapa penelitian yang secara khusus meneliti efek latihan stabilitas inti terhadap kekuatan kaki pada pemain bola voli, terutama pada tingkat amatir dan profesional. Hal ini memberikan landasan penting untuk penelitian lebih lanjut dalam memahami bagaimana latihan stabilitas inti dapat berdampak positif terhadap peningkatan kekuatan kaki dan kinerja siswa secara keseluruhan. Kekuatan tungkai merupakan salah satu faktor utama yang meningkatkan prestasi seorang pemain bola voli terutama dalam meningkatkan lompatan vertikal saat melakukan smash, dan block.

Dalam olahraga bola voli, kekuatan otot kaki adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi kinerja siswa, terutama ketika melompat, pendaratan dan gerakan cepat di lapangan. Siswa dengan otot kaki yang baik dapat menggiling lebih efektif dan memimpin pemblokiran dan pertahanan.

Berdasarkan pengamatan awal pada tanggal 10 Desember 2024, siswa bola voli di SMP Negeri 4 Kluet Timur masih memiliki beberapa hambatan dalam hal kekuatan ledakan dan resistensi otot kaki. Ini dapat dilihat dari kurangnya lompatan tinggi pada smash dan blok, dan kelelahan cepat dari permainan. Salah satu metode latihan yang dapat Anda gunakan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki Anda adalah pelatihan stabilitas inti. Latihan ini berfokus pada penguatan otot -otot inti yang secara tidak langsung dapat mendukung stabilitas dan kekuatan otot. Pelatihan stabilitas inti tersebar luas dalam berbagai olahraga, tetapi pendapat masih berbeda dalam hal efektivitasnya dalam meningkatkan kekuatan otot kaki, terutama untuk siswa bola voli di tingkat sekolah menengah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan stabilitas inti terhadap peningkatan kekuatan tungkai pada pemain bola voli. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan program pelatihan yang lebih efektif dan berbasis bukti bagi pemain bola voli.

Berdasarkan Latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Pemberian *Core Stability* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Siswa Bola Voli SMP Negeri 4 Kluet Timur”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Kurangnya pemahaman tentang Pengaruh latihan *Core Stability* untuk kekuatan otot tungkai.
2. Kurangnya penelitian yang menghubungkan latihan *Core Stability* terhadap kekuatan otot tungkai.
3. Kurangnya latihan *Core Stability* yang terstruktur.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, tidak semua dijadikan penelitian karena terbatasnya waktu, tenaga dan kemampuan. Oleh karena itu, permasalahan penelitian dibatasi Pengaruh Pemberian *Core Stability* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Pengaruh pemberian *Core Stability* dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian *Core Stability* dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur.

1.6 Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Bukti ilmiah tambahan mengenai pengaruh latihan stabilitas inti terhadap kekuatan tungkai, khususnya pada pemain bola voli SMP.
 - b. Berkontribusi pada pengembangan ilmu olahraga, terutama dalam penerapan pelatihan fisik yang efektif untuk meningkatkan prestasi siswa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat menjadi acuan bagi pelatih bola voli untuk merancang program latihan yang lebih efektif, terutama untuk membantu memperkuat otot kaki dengan melatih stabilitas inti.
 - b. Kami membantu pemain bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur meningkatkan prestasi mereka di lapangan dengan pendekatan pelatihan berbasis bukti.
 - c. Memberikan rekomendasi kepada sekolah dan klub olahraga tentang pentingnya menerapkan latihan stabilitas inti sebagai bagian dari program pengembangan siswa muda.
3. Manfaat Sosial
 - a. Hal ini dapat meningkatkan prestasi atletik dalam bola voli di tingkat sekolah dan memotivasi siswa lain untuk berpartisipasi dalam olahraga.
 - b. Memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kebugaran siswa melalui program pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

1.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan Judul penelitian “Pengaruh Pemberian *Core Stability* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur”, berikut adalah hipotesisnya :

1. Hipotesis nol (H_0): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *Core Stability* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur.
2. Hipotesis alternatif (H_a): Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *Core Stability* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur.