

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Asep Kurnia, 2007: 14).

Permainan bola voli terdapat beberapa tehnik dasar yang harus di kuasai seorang pemain bola voli. M. Yunus (1992 : 113) mengatakan bahwa tehnik dasar dalam bola voli yaitu ; servis, passing atas, passing bawah, smash, dan block. Salah satu diantara tehnik tersebut ada yang memiliki krekeristik gerak yang spesifik yaitu smash. Tehnik memukul bola seperti halnya smash merupakan suatu tehnik yang sangat efektif dalam mencetak angka apabila dilaksanakan secara tepat. Pukulan yang sangat keras dengan aliran laju bola yang kencang serta penempatan bola yang akurat di daerah yang sulit di jangkau lawan akan sangat merepotkan permainan lawan dan yang pastinya akan menghasilkan angka yang akhirnya akan membawa pada suatu kemenangan. Selain tehnik yang baik, pelaksanaan smash juga harus didukung kondisi fisik yang baik pula.

Dalam permainan bola voli, salah satu unsur utama yang penting adalah *smash*, *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi. *Smash* yang baik dan terarah suatu tim akan berkesempatan sebagai *smasher* haruslah digunakan sebaik-baiknya untuk melakukan serangan karena bola yang akan dipukul sepenuhnya dibawah kendali *smasher* itu sendiri, kemana saja bola diarahkan dan seberapa keras pukulannya yang diinginkan tergantung pada *smasher* (M. Yunus, 1992 : 68).

Hasil *smash* yang baik didukung oleh kemampuan motorik tubuh yang baik seperti power otot lengan, kelentukan otot pinggang, dan *power* otot tungkai yang baik. Kategori *smash* yang baik dapat dilihat melalui tingkat keefektifan hasil *smash* dan tepat pada sasaran sehingga sulit dibendung lawan. Kemampuan biomotorik pada seseorang dapat ditingkat melalui latihan secara terus menerus yang diterapkan dengan program yang benar. Komponen biomotorik dapat ditingkatkan dengan beberapa bentuk latihan diantaranya latihan *quick leap*, *resistance bands*, dan latihan *medicine ball sit-up throw* yang diterapkan dengan program yang sesuai dengan atlet.

Dari hasil observasi awal yang peneliti dilakukan pada club bola voli PBV

Deli Serdang di jalan tengku Fachrudin tepatnya dilapangan bola voli PBV Deli Serdang pada tanggal 22 Agustus 2020. Dari hasil wawancara dengan pelatih bapak Ary Hendra beliau menyatakan bahwa atlet PBV Deli Serdang masih kurang teknik *smash*. *Smash* yang dihasilkan terlalu mudah dijangkau lawan atau

dikembalikan sehingga atlet sulit untuk mengambil point dari teknik smash. Dari data tersebut selanjutnya peneliti melakukan tes smash kepada atlet bola voli PBV Deli Serdang dan hasil smash yang dihasilkan dari 15 orang atlet terdiri dari 2 orang atlet dengan presentase 13,33% dengan kategori baik dan 4 orang atlet 26,66% dengan kategori cukup baik dan 9 orang atlet dengan presentase 60% dengan kategori kurang. Dari keterangan pelatih memiliki kesamaan data yang menyatakan bahwa teknik smash atlet PBV Deli Serdang masih dalam kondisi kurang baik.

Latihan *quick leap* merupakan latihan yang bertujuan pada peningkatan power tungkai. Hasil smash yang baik dipengaruhi dengan power otot tungkai yang baik agar pelaksanaan teknik dapat dilakukan dengan maksimal dan sulit dijangkau lawan. Dengan menerapkan latihan akan *quick leap* memberikan sumbangan yang besar untuk hasil smash yang dilakukan atlet taruna voli club. Hal ini dibuktikan oleh beberapa penelitian yaitu Devi L.P dkk (2018:95) terdapat peningkatan kelompok eksperimen II dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada variabel *dependent* (kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai). Yang dibuktikan dari nilai rata-rata pada saat *post-test* (119,6) lebih baik dibandingkan nilai pada saat *pretest* (118,05), dengan selisih rata-rata 1,55. Dengan demikian kelompok eksperimen II dengan adanya pemberian perlakuan selama enam minggu dengan bentuk latihan terdapat peningkatan kekuatan otot tungkai.

Selanjutnya latihan *Seated forward bend* merupakan latihan yang bertujuan untuk memaksimalkan fleksibilitas otot atlet dengan menggunakan

bantuan teman atau orang lain. Hasil smash sangat didukung dengan tingkat kelentukan otot atlet dalam melakukan smash. Agung budiono (2016:64) Enam kali perlakuan latihan *Seated forward bend* dapat berpengaruh meningkatkan ROM sendi bahu baik untuk gerakan fleksi, ekstensi, abduksi, maupun adduksi ($p < 0,05$). Dengan melakukan latihan *quick leap* dapat memberikan sumbangan untuk meningkatkan hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2020.

Selanjutnya latihan *medicine ball sit-up throw* merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan power otot lengan. Power otot lengan merupakan komponen penting untuk mendukung peningkatan hasil smash atlet bola voli taruna voli club. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Nurul F.H (2016:58) latihan *medicine ball sit-up throw* dapat meningkatkan daya ledak otot lengan. Power otot lengan atau daya ledak otot lengan memiliki sumbangan terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli atlet PBV Deli Serdang 2020.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa latihan, *quick leap* latihan *Seated forward bend* dan latihan *medicine ball sit-up throw* dapat meningkatkan hasil smash atlet dan memiliki sumbangan terhadap hasil smash. Maka dari itu peneliti menetapkan judul penelitian ini yaitu kontribusi dari latihan, latihan *quick leap*, latihan *Seated forward bend* dan latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi hasil smash bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021.
2. Terdapat latihan *quick leap* dapat mempengaruhi hasil smash bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021?
3. Terdapat latihan *Seated forward bend* dapat mempengaruhi hasil smash bola voli PBV Deli Serdang tahun 2021?
4. Terdapat latihan *medicine ball sit-up throw* dapat mempengaruhi hasil smash bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021?
5. Seberapa besar sumbangan latihan *quick leap*, *Seated forward bend*, dan latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil smash bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021?

1.3. Pembatasan Masalah

Dari luasnya cakupan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian peneliti membatasi masalah penelitian yaitu “Kontribusi latihan *quick leap*, Latihan *Seated forward bend* dan latihan terhadap *medicine ball sit-up throw* hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *quick leap* terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *Seated forward bend* terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021?
3. Apakah terdapat kontribusi latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil smash watlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021?
4. Apakah latihan *quick leap*, *Seated forward bend*, dan *medicine ball sit-up throw* memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil *smash* atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021?

1.5. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan serta mengembangkan kualitas pelatihan dalam memecahkan masalah-masalah untuk mencapai hasil yang optimal. Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *quick leap* terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Seated forward bend* terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021

3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021
4. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *quick leap* latihan *Seated forward bend* dan latihan *medicine ballsit-up throw* terhadap hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi para pelatih pembina olahraga. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

1. Menjadi pedoman untuk peningkatan hasil smash atlet bola voli PBV Deli Serdang Tahun 2021
2. Menambah wawasan penulis terhadap seberapa besar sumbangan dari latihan *quick leap*, latihan *Seated forward bend*, dan latihan *medicine ball sit-up throw* terhadap hasil smash atlet bola voli Deli Serdang Tahun 2021.
3. Untuk memperkaya bidang keilmuan pada cabang olahraga bola voli bagi mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan.

4. Dapat menjadi pedoman bagi peneliti berikutnya untuk penelitian lebih lanjut.