

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan jasmani yang tujuannya adalah untuk memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya, baik secara perorangan maupun bersama-sama. Agar mereka memperoleh prestasi dalam cabang olahraga yang diikutinya menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi yang memanfaatkan teknologi secara efektif.

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga. Di Indonesia, bola voli merupakan olahraga yang sangat umum. Pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts, William G. Morgan menemukan olahraga permainan bola voli (Amerika Serikat).

Dua tim, masing-masing dengan enam pemain, bertanding dalam permainan bola voli. Setiap pemain memiliki keahlian unik di bidang *spike*, *tosser*, dan *libero*. Untuk mencegah agar bola tidak dikembalikan oleh lawan, tujuan permainan ini adalah menjaga agar bola tetap melewati jaring yang tinggi dari satu daerah ke daerah lain (daerah lawan) (Barbara L.Viera, 2004: 1-2).

Bola voli adalah permainan tim yang bukan olahraga individu, karenanya permainan bola voli juga dapat mengajarkan keterampilan kerja sama. Sulit bagi pemain bola voli untuk mencapai potensi mereka karena mereka harus memiliki

keterampilan fisik, taktis, dan mental yang kuat. Servis, termasuk servis bawah dan servis atas, *passing*, termasuk *passing* bawah dan *passing* atas, *smash*, dan *blok* adalah beberapa keterampilan teknis dasar dalam bola voli.

*Smash* adalah salah satu gerakan dasar dalam bola voli yang menentukan olahraga ini. *Smashing* adalah tindakan memukul bola dengan sangat keras sehingga pukulannya kuat, bergerak cepat melintasi jaring, dan mendarat di lapangan lawan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Yunus (1992, p. 108) bahwa pukulan kunci dalam sebuah serangan adalah *smash* dalam usaha untuk menang. Pencapaian tinggi dan kecakapan lompat tinggi diperlukan agar *smash* menjadi sukses yang spektakuler.

Meskipun *smash* adalah bagian dari bola voli, para atlet dan pemain bola voli terkadang kesulitan untuk melakukannya dengan baik. Ini terbukti ketika seorang pemain memukul bola, tetapi meleset dari sasaran yang dituju dan menyimpang, mencetak poin untuk lawan. Faktanya, *smash* pemain terkadang cukup mudah untuk dibaca oleh lawan, sehingga lebih mudah bagi mereka untuk melakukan *block*.

*Club* bola voli Rajawali *Reborn* adalah salah satu klub bola voli yang terletak di JL. Karya Jaya Gg. Eka Jati Medan Johor, Sumatera Utara. Klub bola voli ini dilatih coach Sudirman dan Jallaudin. Klub bola voli Rajawali *Reborn*

*Club* melatih tim putra dan putri . Untuk frekuensi latihan di *Club* Rajawali *Reborn* ini dilakukan 3 kali seminggu. Untuk latihan tim putra hari Senin, Rabu dan Jumat dan latihan tim putri setiap Selasa, Kamis, dan Minggu. Untuk waktu latihan di *Club* Rajawali *reborn* ini pelaksanaannya yaitu jam 16.00-18.00.

Berdasarkan obsevervasi yang dilakukan oleh peneliti di *Club Rajawali Reborn* pada tanggal 23 dan 25 Maret 2022, ditemukannya permasalahan pada atlet saat melakukan *smash* masih banyak kekurangan. Peneliti melihat masih banyaknya kekurangan atlet saat melakukan *smash*, terutama dibagian daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Dimana dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada test *vertical jump* dari 10 atlet yang diteliti mereka memperoleh hasil antara 40 – 59 cm hasil tes, dimana menurut penetapan kategori hasil maka angka 51 kebawah merupakan kategori kurang sekali. Sementara untuk hasil test *medicine ball* dari 10 atlet yang diteliti mereka memperoleh hasil disntsrns 300-409 dimana untuk hasil yang diperoleh tersebut dalam penetapan norma tes maka angka 300-409 terdapat pada kategori kurang dan kurang sekali.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih Sudirman pada saat melakukan observasi, daya ledak otot tungkai dan otot lengan atlet masih kurang. Oleh karena itu maka perlu diberikan bentuk latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan otot lengan. Dalam meningkatkan daya ledak tungkai dan otot lengan ada beberapa bentuk latihan yang cocok digunakan seperti bentuk latihan *plyometrics Jump To Box* dan *Wide Push Up* adalah merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya ledak tungkai dan otot lengan, tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan kemampuan *smash* dengan baik dan benar. Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang

berjudul . “Kontribusi Latihan *Jump To Box* dan *Wide Push Up* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022”.

### 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kemampuan *smash* dalam permainan bola voli ?
2. Apakah latihan *Jump To Box* dapat meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli ?
3. Apakah latihan *Wide Push Up* dapat meningkatkan kemampuann *smash* dalam permainan bola voli ?
4. Apakah bentuk latihan *Jump To Box* dan *Wide Push Up* dapat meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli ?

### 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah agar tidak meluas dan fokus membahas tentang permasalahan. Dalam hal ini penelitian ini dibatasi. Adapun masalah yang akan di

teliti adalah: Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama pada Latihan *Jump To Box* dan

*Wide Push Up* terhadap hasil *Smash Bola Voli* pada atlet putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022.

#### 1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *Jump To Box* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022 ?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *Wide Push Up* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022 ?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *Jump To Box* dan *Wide Push Up* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022 ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penjelasan untuk masalah yang disebutkan di atas, khususnya:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Jump To Box* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn* tahun 2022 .
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Wide Push Up* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022 .

3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Jump To Box* dan *Wide Push Up* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn* Tahun 2022.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk klub: Untuk mendongkrak performa dan mendorong kompetisi persahabatan dalam pertandingan dengan klub lain.
2. Bagi atlet : untuk mengembangkan bakat atlet, keinginan, dan partisipasi aktif dalam pelatihan, serta untuk membantu pencapaian tujuan mereka.
3. Bagi pelatih : Memberikan informasi dan saran kepada pelatih berkaitan dengan komponen fisik, khususnya bola voli. berguna untuk pelatih, terutama yang bekerja dengan peserta olahraga bola voli.

Bagi mahasiswa / Calon pelatih : Sangat membantu untuk memberi siswa yang bercita-cita menjadi pelatih bola voli lebih banyak pengetahuan tentang olahraga.