

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan atau aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Definisi olahraga menurut (Indayani & Fenanlampir, 2023) adalah aktivitas fisik yang intens dan melibatkan kekuatan otot, di mana peserta menunjukkan kemampuan motorik dan kemauan terbaik mereka. Olahraga, sebagaimana didefinisikan oleh UNESCO, adalah aktivitas fisik berbasis permainan apa pun yang melibatkan persaingan dengan lingkungan, orang lain, atau diri sendiri. Dalam hal berolahraga, berbagai orang tentu memiliki tujuan yang berbeda. Tujuan-tujuan ini meliputi tujuan pembelajaran, kebugaran, kesuksesan, dan rekreasi.

Permainan bola voli adalah olahraga yang sangat populer dan dinikmati oleh banyak orang di seluruh dunia. Kesederhanaan relatif permainan ini dalam hal peralatan dan peraturanlah yang membuatnya begitu populer. Untuk memainkan bola voli hanya diperlukan bola dan net, yang keduanya sangat mudah diperoleh karena tersedia di hampir semua toko perlengkapan olahraga. Selain itu, tingkat risiko cedera dalam permainan ini tergolong rendah, sebab interaksi fisik antarpemain tidak dilakukan secara langsung sebagaimana dalam olahraga yang menekankan kontak tubuh, seperti sepak bola atau basket (Lestari, 2023).

Seiring perkembangannya, bola voli tidak lagi hanya dipraktikkan di komunitas atau sekolah; kini bola voli telah diakui sebagai olahraga di tingkat nasional dan internasional. Dari remaja hingga dewasa, berbagai kalangan telah tertarik pada olahraga ini, yang bahkan telah berkembang menjadi aktivitas rekreasi dan cara untuk tetap aktif. Para ahli mengklaim bahwa bola voli saat ini

merupakan olahraga terpopuler kedua di dunia, setelah sepak bola. Ini menunjukkan bahwa bola voli lebih dari sekadar olahraga; ini adalah aktivitas populer di seluruh dunia dan komponen dari gaya hidup sehat.

Teknik-teknik dasar yang harus ada dalam permainan bola voli yaitu: *service*, *passing*, *smash*, dan *block*, selain keterampilan dasar bola voli, teknik, postur tubuh, strategi, dan pola pikir pemain semuanya memiliki peran penting dalam meraih kemenangan (Ginanjari dkk., 2021). *Smash* adalah salah satu gerakan bola voli yang paling penting. Pukulan utama yang digunakan untuk menang adalah *smash*. *Smash* adalah pukulan kuat di mana tangan sepenuhnya menyentuh bola di bagian atas (Hidayat dkk., 2023). Salah satu keterampilan dalam bola voli adalah *smash*, yang merupakan senjata ofensif ampuh di mana tangan melakukan kontak penuh dengan bola dari atas, menghasilkan bola yang keras dengan kecepatan tinggi (Muh. Rohim dkk., 2023). Seorang pemain bola voli harus mahir dalam teknik ini karena *smash* yang sukses dapat memberikan keuntungan besar bagi tim. Namun, seorang atlet membutuhkan pelatihan yang terorganisir dan efisien untuk tampil maksimal saat melakukan *smash*.

Dari hasil wawancara peneliti dengan salah satu pelatih *club* bola voli Gaperta VC Medan, mereka melakukan latihan setiap hari kecuali di hari minggu pada pukul 16.00 sampai 18.30. Dari hasil pengamatan peneliti terhadap sesi latihan yang beberapa kali mereka lakukan ditemukan bahwa salah satu kelemahan yang ada pada atlet bola voli Gaperta VC Medan adalah kemampuan *smash*.

Berdasarkan hasil tes awal *smash* yang dilakukan pada atlet Gaperta VC Medan, diperoleh bahwa kemampuan *smash* para atlet masih kurang optimal.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas *smash* para atlet masih jauh dari standar yang diharapkan. Adapun kekurangan yang ditemukan dalam tes tersebut meliputi pukulan *smash* yang belum cukup keras, kekuatan pukulan yang belum stabil, serta timing yang kurang tepat pada saat melakukan gerakan. Karena *smash* merupakan salah satu strategi ofensif terbaik untuk mendapatkan poin, masalah ini dapat memengaruhi performa tim secara keseluruhan. Akan sulit bagi tim untuk tampil maksimal dalam pertandingan jika kemampuan *smash* para atlet tidak segera ditingkatkan.

Seperti yang diungkapkan (Isabella & Bakti, 2021) otot lengan yang kuat sangat diperlukan untuk melakukan *smash* yang akurat dan bertenaga. Kekuatan adalah kemampuan untuk mengatasi tekanan atau hambatan dengan mengerahkan kekuatan maksimal dengan kontraksi terbesar (Muh. Rohim dkk., 2023). Kontraksi otot menghasilkan kapasitas daya yang mendorong sebagian besar performa olahraga (Jarkoni dkk., 2025). Daya internal yang dihasilkan oleh kontraksi otot mengontrol bagaimana bagian tubuh, termasuk otot lengan, bergerak (Gontara dkk., 2024). Dalam bola voli, kekuatan otot lengan sangat penting untuk melakukan *smash* karena semakin kuat otot lengan seorang atlet, semakin besar daya dorong yang dapat mereka hasilkan saat mengayunkan lengan untuk memukul bola dengan kuat (Widodo & Fadloli, 2025).

Berdasarkan hasil observasi terhadap atlet bola voli Gaperta VC Medan, diketahui bahwa kekuatan otot lengan masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari hasil pukulan *smash* yang kurang kuat dan mudah diterima atau diblok oleh lawan. Kondisi ini diduga disebabkan oleh kurang optimalnya latihan fisik yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Hingga saat

ini, para pelatih memprioritaskan permainan dan teknik di atas pembangunan kekuatan otot. Namun, efektivitas strategi serangan seperti *smash* dan *servis* dalam bola voli sangat bergantung pada kekuatan otot lengan. Atlet tidak dapat mengembangkan keterampilan teknis mereka secara maksimal jika mereka kekurangan kekuatan otot yang cukup.

Latihan seperti *tricep dips*, *plank arm reach*, meletakkan kedua tangan di lantai, dan berjalan dengan tangan yang didorong oleh teman dapat membantu memperkuat otot lengan. Dalam penelitian ini, para peneliti menggunakan teknik latihan *tricep dips* dan *plank arm reach*, dua dari banyak latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan. *Dips* terkadang disebut sebagai *squat* untuk tubuh bagian atas karena dapat digunakan untuk melatih otot trisep, dada, bahu, inti tubuh, dan punggung (punggung atas). *Tricep dips* adalah variasi dari *dips* yang dapat melakukan hal itu. Dengan menggunakan berat badan sendiri, *tricep dips* adalah latihan intensitas sedang yang menargetkan otot lengan, bahu, dan punggung (Pelamonia & Hariadi, 2019). Kursi atau meja yang tidak terlalu tinggi digunakan sebagai penyangga untuk aktivitas ini. Menurut penelitian oleh Sejati dkk. (2024), *tricep dips* dapat secara signifikan meningkatkan kekuatan otot lengan pemain basket. Sementara itu, variasi latihan *plank* disebut *plank arm reach*. *Plank* adalah latihan isometrik yang melatih setiap otot dalam tubuh untuk membangun kekuatan. Kontraksi isometrik, menurut Laksana (2021), adalah peningkatan ketegangan otot yang terjadi selama pemanjangan untuk mempertahankan panjang otot yang konstan atau tidak berubah. Fleksibilitas, kekuatan, dan koordinasi semuanya dapat ditingkatkan dengan latihan *plank* yang konsisten (Becker, 2024).

Alasan pemilihan judul adalah karena dalam olahraga bola voli, kekuatan otot lengan sangat diperlukan agar dapat menghasilkan pukulan yang maksimal. Menurut (Prima & Kartiko, 2021) menyatakan bahwa kekuatan (*strength*) juga adalah salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dalam upaya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet, oleh karena itu peneliti mengangkat judul tentang “Pengaruh Latihan *Tricep dipss* Dan *Plank Arms Reach* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Bola Voli Gaperta VC Medan Tahun 2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berorientasi dari latar belakang yang dikemukakan di atas, perincian identifikasi permasalahan penelitian ini yaitu :

1. Kemampuan melakukan *smash* pada atlet bola voli Gaperta VC Medan masih tergolong rendah, yang terlihat dari kurang optimalnya performa mereka saat melakukan serangan dalam pertandingan.
2. Sebagian besar atlet bola voli Gaperta VC Medan pada tahun 2025 masih menunjukkan kurangnya pemahaman mendalam mengenai teknik dan prinsip dasar dalam melakukan *smash*, sehingga hal ini berdampak pada efektivitas permainan mereka di lapangan.
3. Pola latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan otot lengan bagi atlet bola voli di Gaperta VC Medan tampaknya belum dirancang dan diterapkan secara maksimal, sehingga potensi kekuatan serangan belum berkembang secara optimal.

4. Minimnya porsi latihan fisik khusus yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan menyebabkan kemampuan pukulan *smash* atlet belum mencapai standar yang diharapkan dalam kompetisi.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian tetap terfokus dan tidak mencakup aspek yang terlalu luas, diperlukan pembatasan masalah yang jelas. Pembatasan ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam menjalankan studi serta memastikan bahwa hasil yang diperoleh lebih spesifik dan mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini akan difokuskan pada : Adakah Latihan *Tricep dipss* Dan *Plank Arms Reach* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Bola Voli Gaperta VC Medan Tahun 2025?

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian di atas tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *tricep dipss* dan latihan *plank arm reach* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dalam permainan bola voli pada atlet bola voli Gaperta VC Medan tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *tricep dipss* dan latihan *plank arm reach* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada atlet bola voli Gaperta VC Medan tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *tricep dipss* dan latihan *plank arm reach* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dalam permainan bola voli pada atlet bola voli Gaperta VC Medan tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *tricep dipss* dan latihan *plank arm reach* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada atlet bola voli Gaperta VC Medan tahun 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan diadakan penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi peneliti, pelatih maupun masyarakat umum. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang latihan menggunakan *tricep dipss* dan *plank arm reach* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet bola voli Gaperta VC Medan tahun 2025.
2. Bagi pelatih, hasil penelitian ini kiranya bermanfaat sebagai bahan latihan tambahan dalam melatih khususnya teknik dasar khususnya *smash* permainan pada bola voli.
3. Bagi atlet, diharapkan dapat meningkatkan hasil permainan bola voli dengan mengetahui bahwa latihan dengan *tricep dipss* dan *plank arm reach* dapat membantu meningkatkan kualitas terhadap *smash* dalam bola voli.