

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 menyebutkan bahwa keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. Adapun Tujuan dari keolahragaan nasional menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 yang berbunyi “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Sesuai dengan Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 17 mengenai ruang lingkup olahraga meliputi : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksudkan adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi

dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Salah satu bentuk upaya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga atau klub olahraga. Klub olahraga sendiri merupakan suatu perkumpulan yang dilakukan oleh induk cabang organisasi olahraga yang berada pada tingkat daerah, maupun tingkat pusat guna mencapai prestasi dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Bola voli adalah olahraga yang dilakukan dengan cara memantulkan bola di udara melewati jaring/net agar dapat jatuh di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan bermain. Memantulkan bola di udara harus mempergunakan bagian tubuh dengan jumlah sentuhan satu kali pada setiap pemain. Satu regu terdiri dari enam orang dan paling banyak dapat memainkan bola di lapangan sendiri tiga kali, dengan peraturan setiap pemain tidak diperbolehkan memainkan bola di udara dua kali berturut-turut (Suharno HP, 1982:4). Seni dalam permainan bola voli terlihat dari pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang indah serta mempesona para penonton yang menyaksikannya. Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli (A Sarumpaet dkk, 1992:87). Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hal yang optimal (M Yunus,1992:68).

Menurut Suharno HP (1982 :11), teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Teknik dasar bermain bola voli yaitu : *servis*, *passing*, umpan (*set up*), smash (*spike*), dan bendungan (*block*) (M Yunus, 1992:68).

Dalam permainan bola voli *smash* merupakan sebuah pukulan menyerang yang diciptakan untuk mendapatkan point dimana lawan akan kesulitan untuk mengembalikan bola tersebut. Dengan lebih banyak mematkan bola di daerah lapangan lawan maka akan dapat memenangkan pertandingan. *Smash* adalah pukulan keras kearah lapangan lawan yang digunakan untuk menghasilkan point sehingga lawan sulit mengembalikannya.

Oleh sebab itu untuk mempermudah dalam menempatkan bola, pemain bola voli juga harus ditunjang dengan kemampuan melompat yang tinggi dimana *power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan hal tersebut. Menurut Aip Syaifudin (2011:18) *smash* adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan. *Smash* tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematkan serangan lawan. Apabila *smash* tersebut dapat dilakukan dengan cepat dan tepat, selain sulit dapat diterima oleh lawan, juga akan dapat mematkan.

Sedangkan menurut Ahmadi (2007:31) *smash* adalah bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai suatu tim. Pukulan smash banyak macam dan variasinya. *Smash* adalah pukulan yang keras dari

atas ke bawah, jalannya bola menukik. Selain itu, walaupun dapat melakukan *smash* yang baik seorang pemain juga harus mampu untuk menempatkan bola ditempat yang tepat untuk menambah kesulitan lawan dalam mengembalikannya. *Smash* menjadi salah satu teknik yang tidak bisa diabaikan oleh anggota tim dimaa hal ini harus dilatih sebaik mungkin sehingga dapat menciptakan peluang yang lebih baik untuk memenangkan setiap pertandingan.

Dalam melakukan *smash* dibutuhkan kondisi fisik seperti *power* otot lengan dan juga *power* otot tungkai. Menurut Harsono (1988: 24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*. *Power* merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya bola voli dalam melakukan *smash*. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif.

Untuk dapat melompat tinggi melewati tinggi net 224 cm pada permainan putri seorang pemain bola voli harus dapat memaksimalkan daya eksplosif otot tungkainya pada saat melompat sehingga pada saat memukul bola bisa menghindari pertahanan *block* dari lawan dan bisa mangarahkan bola sesuai dengan kebutuhan tanpa terganggu dengan pertahanan lawan. Semakin tinggi kemampuan tungkai dalam melompat tinggi maka akan semakin baik dalam kebutuhannya melatih *smash*.

*Power* otot lengan menjadi pendukung dalam melakukan *smash* dimana *smash* yang kuat dan cepat menjadi harapan dalam melakukan teknik ini. *Smash* yang dipukul dengan lemah atau tidak kuat akan memudahkan lawan untuk mengembalikan bola tersebut sedangkan *smash* yang kuat dan cepat maka kesempatan lawan dalam mengambil atau mengemalikan bola tersebut akan semakin kecil. Dibutuhkan kemampuan *power* otot lengan yang terlatih dengan baik dalam melakukan *smash* yang kuat dan cepat.

Terdapat beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dimana menjadi kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *smash* bola voli. Bentuk latihan tersebut adalah latihan *dumbbell split jump* dan latihan *dumbbell overhead triceps extention*. Latihan *dumbbell split jump* dilakukan dengan menggunakan beban dengan melakukan lompatan dengan *split* secara berulang-ulang dan dengan durasi yang cepat. Sedangkan latihan *dumbbell overhead triceps extention* dilakukan dengan mengangkat beban dari belakang kepala hingga lurus ke atas seperti melakukan pukulan *smash*.

Klub bola voli “Gaperta” adalah salah satu klub bola voli yang ada di kota Medan. Klub tersebut sudah terdaftar dalam induk organisasi bola voli di Kota Medan. Klub bola voli ini latihannya bertempat di Lapangan Bola Voli Gaperta. Klub ini di golongkan menjadi dua golongan menurut usia, yaitu usia dibawah 16 tahun dan usia di atas 16 tahun, baik putra maupun putri. Sekarang ini klub tersebut beranggotakan 36 anggota putra dan putri. Selain itu anggota klub juga semakin banyak karena disertai dengan pemain-pemain dari berbagai daerah di kota Medan

yang terkadang mengikuti latihan. Adapun profil atlet di klub bola voli Putri Gaperta adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1 : Profil Atlet Putri Gaperta

No	Nama	Umur	Posisi	Usia Latihan
1	Rahma	16 Tahun	Spiker	1 Tahun
2	Tika	18 Tahun	Spiker	1 Tahun
3	Debbi	19 Tahun	Tosser	3 Tahun
4	Shafira	18 Tahun	Spiker	2 Tahun
5	Saphma	17 Tahun	Spiker	2 Tahun
6	Sakiah	16 Tahun	Spiker	3 Tahun
7	Mima	16 Tahun	Spiker	2 Tahun
8	Riri	17 Tahun	Spiker	3 Tahun
9	Fira	17 Tahun	Spiker	3 Tahun
10	Caca	17 Tahun	Spiker	2 Tahun
11	Yuri	18 Tahun	Spiker	2 Tahun
12	Zahra	19 Tahun	Spiker	1 Tahun
13	Putri	19 Tahun	Spiker	3 Tahun
14	Tasya	18 Tahun	Tosser	2 Tahun

Fasilitas yang ada dalam klub ini yaitu 8 bola, satu keranjang, dan 2 net. Selama satu minggu klub ini berlatih empat kali, yaitu pada hari Senin, Selasa, Rabu, dan Jumat. Latihan dimulai pukul 16.00 s.d. 18.00 WIB. Dari hasil wawancara dengan pelatih klub bola voli Gaperta pada hari Jumat, tanggal 09 Januari 2017, diketahui bahwa kemampuan *smash* atlet putri klub bola voli Gaperta masih rendah dimana menurut pelatih latihan selama ini dilakukan dalam memberi latihan fisik hanya berdasarkan pengalaman saja, dan tidak berdasarkan pada data awal yang dimiliki oleh pemain. Hasil wawancara tersebut sejalan dengan hasil tes kemampuan *smash* bola voli atlet putri klub Gaperta Medan yang dilakukan pada bulan Januari 2017 dimana terdapat 57% kemampuan *smash* masih dalam kurang sekali sedangkan

dalam kategori kurang terdapat 43%. Sedangkan dalam kategori cukup, baik dan sangat baik belum ada yang memenuhi kategori tersebut. Adapun Hasil Tes awal kemampuan *smash* bola voli, *power* otot lengan dan *power* otot tungkai atlet Putri Gaperta adalah sebagai berikut :

Tabel 1.2 : Tes Awal Pada Atlet Putri Gaperta

No	Nama	Hasil <i>Smash</i> Bola Voli		<i>Power</i> Otot Lengan		<i>Power</i> Otot Tungkai	
		Jumlah	Kategori	Jumlah	Kategori	Jumlah	Kategori
1	Rahma	11	Kurang	260	Sedang	45	Sedang
2	Tika	8	Kurang	350	Sedang	43	Sedang
3	Debbi	11	Kurang	170	Kurang	25	Kurang
4	Shafira	8	Kurang	200	Kurang	33	Kurang
5	Saphma	12	Sedang	180	Kurang	32	Kurang
6	Sakiah	6	Kurang Sekali	180	Kurang	29	Kurang
7	Mima	12	Sedang	220	Kurang	52	Baik
8	Riri	8	Kurang	310	Sedang	33	Kurang
9	Fira	6	Kurang Sekali	240	Kurang	35	Kurang
10	Caca	11	Kurang	240	Kurang	32	Kurang
11	Yuri	10	Kurang	290	Sedang	36	Sedang
12	Zahra	10	Kurang	230	Kurang	39	Sedang
13	Putri	7	Kurang Sekali	320	Sedang	45	Sedang
14	Tasya	10	Kurang	290	Sedang	41	Sedang

Setelah melihat kenyataan di lapangan, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian guna memperoleh jawaban secara empiris, dan memberikan informasi kepada pelatih terkait dengan program latihan fisik khususnya *power* tungkai dan lengan pada klub bola voli Gaperta Medan, tentang kontribusi latihan *dumbbell split jump* dan latihan *dumbbell overhead triceps extention* terhadap hasil *smash* atlet bola voli Putri Gaperta Medan Tahun 2017.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan *power* dalam permainan bola voli? Latihan apa saja yang mendukung kemampuan *smash* bola voli? Apakah latihan *dumbbell split jump* dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli? Apakah latihan *dumbbell overhead triceps extention* dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli? Apakah latihan *dumbbell split jump* dan latihan *dumbbell overhead triceps extention* secara bersama-sama dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli? Kondisi fisik apa saja yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dalam bermain bola voli ? Seberapa besar kontribusi dari latihan fisik dalam mempengaruhi kemampuan teknik bermain bola voli?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas dan agar tidak terlalu luas dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka dibuat pembatasan permasalahannya. Adapun masalah yang akan diteliti adalah untuk mencari tahu “Kontribusi latihan *dumbbell split jump* dan latihan *dumbbell overhead triceps extention* terhadap hasil *smash* atlet bola voli Putri Gaperta Medan Tahun 2017.

## **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dapat diambil berdasarkan uraian diatas adalah:

1. Apakah latihan *dumbbell split jump* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* atlet bola voli Putri Gaperta Medan tahun 2017?



2. Apakah latihan *dumbbell overhead triceps extention* memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* atlet bola voli Putri Gaperta Medan tahun 2017?
3. Apakah latihan *dumbbell split jump* dan latihan *dumbbell overhead triceps extention* secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* atlet bola voli Putri Gaperta Medan tahun 2017?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : ”Untuk mengetahui apakah latihan *dumbbell split jump* dan latihan *dumbbell overhead triceps extention* secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* atlet bola voli Putri Gaperta Medan tahun 2017”.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, atlet dan pemerhati olahraga bahwasanya latihan *dumbbell split jump* dan latihan *dumbbell overhead triceps extention* secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap hasil *smash* atlet bola voli Putri Gaperta Medan tahun 2017.
2. Sebagai informasi kepada pelatih bola voli agar menggunakan latihan *dumbbell split jump* dan latihan *dumbbell overhead triceps extention* dalam meningkatkan kemampuan *smash* bola voli.
3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan pada olahraga bola voli dan juga bagi pelatih, atlet, pemerhati olahraga dan pembaca skripsi ini.