

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan seorang Pembina pendidikan jasmani pada tahun 1895 di Amerika Serikat. Permainan bola voli adalah salah satu olahraga permainan yang sudah memasyarakat di Indonesia, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola voli, adapun teknik dasarnya adalah (1) *servis*, (2) *passing*, (3) *umpan*, (4) *spike* dan (5) *block* (Yunus 1992: 107).

Dalam jurnal Helda Hedayana (2016:46) “komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung keterampilan *spike* adalah *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Dengan demikian dapat dikatakan kondisi fisik seperti *power* otot tungkai dan *power* otot lengan merupakan kondisi fisik yang memegang peranan penting dalam olahraga bola voli khususnya dalam melakukan *spike*, karena dapat memperoleh pukulan *spike* yang keras dan tajam”.

Oleh sebab itu dalam jurnal Imran Akhmad (2011:5) mengemukakan “*spike* yang diharapkan dalam permainan bola voli adalah *spike* yang cukup efektif dalam upaya mematikan ke regu lawan dengan jatuhnya bola menungkit, sehingga menambah nilai”. Datangnya bola yang keras akan membuat seorang pemain lawan membutuhkan ketrampilan yang tinggi seperti konsentrasi yang tinggi, gerak reflek tinggi sehingga regu lawan mengalami kesulitan dalam menerima *spike*.

Berdasarkan pengamatan peneliti mendapatkan informasi bahwa atlet yang mengikuti latihan di klub bola voli Tamsuda ini masih belum memiliki pukulan yang kuat dan lompatan yang tinggi karena lemahnya *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Hal ini dapat dilihat ketika pemain melakukan *smash* bola voli pukulan mereka tidak kuat, sehingga bola akan mudah dikembalikan oleh lawan dan juga bola sering tidak melewati net. Penyebab bola tidak melewati net ketika melakukan *smash* disebabkan rendahnya tingkat *power* otot tungkainya tidak dapat melompat tinggi di udara sehingga jangkauan lengannya pun rendah. Melompat dalam *spike* bola voli berfungsi untuk mendapatkan lompatan setinggi-tingginya dalam rangka untuk memperoleh jangkauan lengan setinggi-tingginya. Jangkauan yang tinggi akan memberikan peluang yang besar dalam memukul bola di atas net dan memukul serta mengarahkan bola sesuai harapan.

Idealnya seorang pemain bola voli harus memiliki ketrampilan *smash* dengan skor 22 kategori baik sekali atau minimal skor 18 – 21 kategori baik. Hasil tes awal yang dilakukan menunjukkan bahwa 1 orang (10%) dinyatakan kurang sekali, 3 orang atau (30%) dinyatakan kurang, 5 orang (50%) dinyatakan sedang, 1 orang (10%) dinyatakan baik. Berdasarkan hasil tes awal *smash* bahwa seluruh pemain bola voli klub tamsuda pada kategori tidak ideal maka diperlukan penelitian.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara untuk melihat akar masalahnya. Peneliti mendapatkan informasi dari pelatih klub Tamsuda bahwasannya latihan *power* otot tungkai yang dilakukan di klub tamsuda selama ini yaitu dengan latihan lompat dada, melompati tali, dan *squat thrust* .sedangkan untuk latihan *power* otot lengan melakukan latihan *push up*, menahan beban yang terbuat dari karet yang

berisi pasir. Setelah melakukan wawancara peneliti mengambil data awal *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Hasil tes menunjukkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dinyatakan kurang wajar bahwa *power* otot tungkai dan *power* otot lengannya dikategorikan kurang karena latihan khusus *power* jarang dilakukan. Banyak bentuk - bentuk latihan *plyometric* yang dapat meningkatkan smash bola voli diantara variasi latihan *box drill* untuk *power* otot tungkai dan *medicine ball* untuk *power* otot lengan. Dengan menerapkan kedua latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan yang akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli atlet Tamsuda.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk memberikan solusi berupa suatu penelitian dengan judul “KONTRIBUSI VARIASI LATIHAN *BOX DRILL* DAN *BALL MEDICINE* TERHADAP HASIL *SMASH* ATLET BOLA VOLI PUTRA KLUB TAMSUDA ASAHAN TAHUN 2021 ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah diatas dalam sebuah penelitian perlu ditentukan ruang lingkup masalah yang diteliti , hal tersebut agar penelitian menjadi lebih terarah dan lebih mendalam analisisnya. Adapun indentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

(1). Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *smash* dalam permainan bola voli ?, (2). Dari berbagai kondisi fisik, manakah yang memiliki kontribusi terhadap hasil *smash* permainan bola voli ?, (3). Apakah ada kontribusi variasi latihan *box drill* terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli ?, (4). Apakah

ada kontribusi variasi latihan *ball medicine* terhadap hasil *smash* dalam permainan bola voli ?, (5). Apakah ada kontribusi daya ledak (*power*) otot tungkai terhadap hasil *smash* permainan bola voli ?, (6) Apakah ada kontribusi daya ledak (*power*) otot lengan terhadap hasil *smash* permainan bola voli ?

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan yang lebih luas, maka di perlukan pembatasan masalah. Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah, penelitian ini dibatasi menjadi : “Kontribusi Variasi Latihan *Box Drill* Dan *Ball Medicine* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra Klub Tamsuda Asahan Tahun 2021.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan variasi latihan *Box Drill* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda Asahan Tahun 2021?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan variasi latihan *Ball Medicine* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda Asahan Tahun 2021?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama Variasi Latihan *Box Drill* Dan variasi latihan *Ball Medicine* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra Klub Tamsuda Asahan Tahun 2021 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk :

1. Mengetahui seberapa besar kontribusi variasi latihan *Box Drill* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda Asahan Tahun 2021.
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi variasi latihan *Ball Medicine* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda Asahan Tahun 2021.
3. Mengetahui kontribusi variasi latihan *Box Drill* dan variasi latihan *Ball Medicine* secara bersama-sama terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda Asahan Tahun 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Olahraga.
2. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pelatih mengenai komponen fisik khususnya cabang olahraga bola voli.
3. Sebagai masukan untuk peneliti dalam menyusun karya ilmiah bagi mahasiswa umumnya Universitas Negeri Medan dan khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan ilmu cabang olahraga bola voli khususnya pada teknik *smash* dalam permainan bola voli bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.