

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kumpulan aktivitas fisik yang meliputi berbagai gerak tubuh, seperti bermain dan berolahraga, dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka yang berpartisipasi (yang melakukannya). Keberhasilan pada suatu cabang olahraga dapat meningkatkan rasa identitas nasional seseorang.

Bola voli merupakan olahraga beregu yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, khususnya di kalangan remaja dan dewasa, baik di perkotaan maupun pedesaan. Bola voli adalah permainan beregu yang dipisahkan oleh net dengan tujuan mengoper bola melewati net dengan koordinasi gerakan maksimal tiga sentuhan. Bola voli adalah olahraga di mana dua tim yang berlawanan dari enam pemain bersaing satu sama lain. Bola voli tidaklah mudah di lakukan pada saat pertandingan karena dalam permainan bola voli membutuhkan teknik yang baik dan benar. Untuk mendapatkan teknik yang baik dan benar diperlukan latihan yang benar-benar serius dan berkelanjutan.

Ada empat komponen teknis penting dalam permainan bola voli: servis, passing, smashing, dan blocking. Servis memulai pertandingan atau meluncurkan serangan pertama dalam pertandingan. Passing bertujuan menerima menerima servis dan memberikan umpan balik melalui passing. Smash adalah jenis serangan yang digunakan untuk mencetak poin. Block salah satu usaha untuk membendung Bola Smash lawan. Smash adalah salah satu skill yang harus dimiliki setiap pemain untuk menyerang dan mendapatkan poin/angka.

Penguasaan teknik dasar tersebut sangat penting dan berpengaruh terhadap permainan bola voli. Semua taktik ini diperlukan, dan Smash adalah salah satu keterampilan dasar yang paling penting dalam menentukan kesuksesan tim.

“Smash adalah pukulan keras yang umumnya berakibat fatal karena bola sulit dikembalikan,” tulis Iwan Kristianto dalam bukunya Winarno (2013). Sedangkan menurut Winarno (2013: 116) “Smash atau Spike adalah suatu cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan hukum-hukum permainan untuk mencapai suatu pukulan yang keras dengan tujuan untuk mengakhiri permainan lawan serta mendapatkan poin.”

Cabang olahraga bola voli memiliki posisi-posisi yang dominan untuk menguasai permainan, Keempat posisi tersebut adalah Tosser (pengumpan), Spiker (penghancur), Libero, dan Defender (pembela). Seorang pelempar juga dikenal sebagai pengumpan, bertanggung jawab untuk mengumpankan bola kepada rekannya dengan mengumpankan bola ke Smasher dan mengatur alur permainan. Spiker adalah pemain yang bertugas memukul bola dengan keras dan melewati net sehingga jatuh ke lapangan tim lawan. Seorang libero adalah pemain bertahan yang diperbolehkan masuk dan keluar dari permainan dengan pakaian yang berbeda dari rekannya, tetapi tidak diperbolehkan untuk melakukan smash bola melewati net. Defender adalah orang yang bertugas bertahan menerima serangan lawan. Untuk mendapatkan kemampuan yang baik dari empat peran tersebut di perlukan latihan dengan konsisten.

Club/tempat latihan adalah salah satu tempat untuk menampung atlet dalam mengembangkan minat dan bakat dalam cabang olahraga tertentu. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan kerjasama yang terarah dan segala sesuatu

yang menunjang pencapaian prestasi baik eksternal maupun internal yang bersifat kolaboratif dan berkesinambungan serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai puncak prestasi seseorang di butuhkan tempat latihan yang lengkap dan memiliki jadwal latihan yang konsisten, Salah satunya dapat kita temukan di *CLUB SBV BINA REMAJA LUBUK PAKAM*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti telah melakukan beberapa kali pengamatan dan observasi di *CLUB SBV Bina Remaja Lubuk Pakam*. Berdasarkan observasi yang di lakukan peneliti di *CLUB SBV Bina Remaja Lubuk Pakam* saat ini masih banyak pemain yang melakukan serangan *Smash* yang belum optimal. Hal ini terlihat pada gerakannya ketika hendak melakukan serangan *Smash*, dan setelah melakukan *Smash*, bola yang di *smash* masih keluar dari sasaran atau keluar lapangan dan mudah diblock oleh lawan serta tidak melewati net. Rendahnya *Smash* atlet bola voli putra *SBV Bina Remaja Lubuk Pakam* terlihat pada pelaksanaan *Smash*, kurangnya daya ledak pada kaki pemain, sehingga sulit memukul bola yang diberikan oleh pengumpan, dan kurangnya daya ledak di lengan pemain menyebabkan bola mudah diblok lawan saat melakukan *smash*.

Kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi atau bantuan yang besar dalam menyelesaikan *Smash* dalam permainan bola voli, menurut temuan berbagai penelitian. Ada juga temuan penelitian Arsyanda Andrian Nevada (2019) yang menemukan bahwa tidak

terdapat kontribusi besar terhadap kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut saat melakukan open spike.

Dari uraian permasalahan di atas dan kesimpulan penelitian yang terlaksana maka dari itu penulis ingin mengetahui lebih dalam tentang Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan terhadap hasil *Smash* dengan memberikan enam bentuk latihan *Plyometrik* yang di harapkan bermanfaat dalam peningkatan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dalam permainan bola voli sehingga menghasilkan *Smash* yang lebih baik. Tiga bentuk latihan plyometrik eksplosif tungkai yaitu *Depth jump with Hurdle*, *Dept Jump* dan *Split Squat Jump* dan *Medicine Ball Overhead Throw*, *Pull Over Pass*, Dan *Power Drop* merupakan tiga jenis latihan untuk daya ledak otot lengan. Ketika berbicara tentang *Smash*, enam jenis latihan ini hampir identik untuk peningkatan kemampuan *smash*. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan studi/ penelitian tentang topik tersebut. **“Kontribusi Latihan *Plyometrik* Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra SBV Lubuk Pakam Tahun 2021”**.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Komponen kondisi fisik apa saja yang mendukung *Smash* dalam permainan bola voli?
2. Apakah latihan *Plyometrik* daya ledak otot tungkai dapat meningkatkan *Smash* bola voli?

3. Apakah latihan *Plyometrik* daya ledak otot lengan dapat meningkatkan *Smash* bola voli?
4. Apakah keenam bentuk latihan ini mampu memberikan kontribusi terhadap hasil *Smash* bola voli?

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas, maka dalam penelitian ini dibatasi apakah terdapat kontribusi latihan *Plyometrik* daya ledak otot tungkai dan otot lengan terhadap hasil *Smash* bola voli putra di Club SBV Bina Remaja Lubuk Pakam Tahun 2021.

1.4. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Plyometrik* otot tungkai terhadap hasil *Smash* bola voli atlet putra di Club SBV Bina Remaja Lubuk Pakam Tahun 2021?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Plyometrik* otot lengan terhadap hasil *Smash* bola voli atlet putra di Club SBV Bina Remaja Lubuk Pakam Tahun 2021?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Plyometrik* daya ledak otot tungkai dan otot lengan terhadap hasil *Smash* bola voli atlet putra di Club SBV Bina Remaja Lubuk Pakam Tahun 2021?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan latihan *Plyometrik* otot tungkai terhadap hasil *Smash* bola voli atlet putra di Club SBV Bina Remaja Lubuk Pakam Tahun 2021.
2. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan latihan *Plyometrik* otot lengan terhadap hasil *Smash* bola voli atlet putra di Club SBV Bina Remaja Lubuk Pakam Tahun 2021.
3. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Plyometrik* daya ledak otot tungkai dan otot lengan terhadap hasil *Smash* bola voli atlet putra di Club SBV Bina Remaja Lubuk Pakam Tahun 2021.

1.6. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai masukan bagi pelatih tentang cara terbaik untuk meningkatkan keterampilan *Smash* dalam permainan bola voli.
2. Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan pemahaman bola voli, khususnya kemampuan *smash* dalam bola voli.
3. Membantu pemain bola voli dalam melakukan latihan *smash* bola voli agar dapat meningkatkan prestasinya.
4. Mengungkap salah satu dari banyak masalah dengan kondisi fisik *Smash* dalam permainan bola voli.
5. Bagi peneliti untuk meningkatkan pemahaman tentang latihan *Smash* dalam permainan bola voli serta kemampuan menulis artikel ilmiah.