

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang tujuannya adalah melatih kemampuan seseorang sebaik mungkin, baik secara individu maupun kolektif, untuk mencapai prestasi setinggi mungkin.

Pertandingan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang. *Spike, tosser, dan libero* adalah kemampuan yang berbeda dari setiap pemain. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencegah lawan mengembalikan bola dengan menjaganya tetap bergerak melintasi jaring yang tinggi dari satu area ke area lain (wilayah lawan). (Barbara L. Viera, 2004).

Karena sangat sederhana untuk dimainkan, bola voli menjadi olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat. Karena permainan bola voli tidak membutuhkan banyak ruang, ada banyak lapangan voli di mana-mana. Meski sederhana, permainan bola voli memerlukan keterampilan teknik dasar yang cukup untuk dimainkan.

Karena bola voli adalah olahraga tim daripada olahraga individu, permainan juga dapat mengajarkan keterampilan kerjasama. Setiap pemain bola voli harus menguasai teknik, taktik, kekuatan fisik, dan semangat yang baik agar dapat mencapai hasil yang diharapkan. Pelatihan diperlukan untuk sukses, seperti yang ditunjukkan Kosasih (1993): Keberhasilan bola voli teknis terkait erat dengan keterampilan gerak, kondisi fisik, strategi, dan pola pikir.

Seorang atlet mendapatkan dasar yang kokoh untuk meningkatkan rutinitas dan performa dengan menguasai dasar-dasar permainan. Kualitas permainan bisa sangat ditingkatkan dengan menguasai teknik dasar bola.

Jadi, kemampuan masing - masing individu akan menentukan koordinasi *offensif* dan *defensif* seluruh tim saat bermain bola voli, untuk mencapai tujuan memenangkan pertandingan. Beberapa keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli ialah servis meliputi servis bawah dan servis atas, *passing* meliputi *passing* bawah dan *passing* atas, *smash* dan *block*.

Smash adalah salah satu teknik dasar bola voli yang mendefinisikan olahraga. Karena *smash* adalah salah satu prosedur penting yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Tindakan memukul bola untuk menemuk, yang mengirimkannya dengan cepat melewati jaring dan masuk ke lapangan lawan, disebut *smash*.

Smash dalam permainan bola voli adalah cara paling efektif untuk menyerang untuk mendapatkan poin, cocok untuk ini Angga (1986) menuturkan : “Serangan terbaik selama pertandingan adalah *smash*. Meskipun permainan bola voli sering menampilkan *smash* hit, beberapa pemain atau pemain gagal menguasai teknik ini.

Ketika seorang pemain memukul bola, tetapi arah bola tidak aktif, bola itu keluar dan mencetak poin untuk lawan. Bahkan terkadang lawan bisa dengan mudah memblok bola karena fase *smash* pemain sangat mudah dibaca.

Club bola voli Galang *Club* adalah salah satu *club* bola voli yang terletak di Desa Galang Suka, Kecamatan Galang, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. *Club* bola voli ini dilatih pelatih Musliadi. *Club* bola voli Galang *Club* ini bukan hanya melatih putra saja tetapi putri juga ikut. Untuk frekuensi latihan di Galang *Club* ini dilakukan 3 kali dalam seminggu.

Untuk latihan tim putra dilakukan setiap hari Selasa, Kamis, dan Minggu dan untuk latihan tim putri dilakukan setiap hari Senin, Rabu, dan Minggu. Untuk waktu latihan di Galang *Club* ini pelaksanaannya yaitu jam 16.00-18.00 dan khusus untuk hari Minggu jadwal latihan jam 08.00-10.00.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di Galang *Club* pada tanggal 22 dan 24 Februari 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 sehingga kebanyakan bola masih menyangkut di net.

Berdasarkan kesimpulan yang diberikan oleh peneliti, maka peneliti mencantumkan bukti pendukung berupa data awal yang dimana data awal yang diambil oleh peneliti berupa tes *vertical jump*, *overhead medicine ball throw*, dan tes *smash*. Untuk data awal atlet Galang *Club* dapat dilihat pada lampiran II.

Berdasarkan percakapan dengan pelatih bernama Musliadi, pada saat menyebutkan fakta objektif, kekuatan otot kaki dan lengan atlet masih kurang dikarenakan minimnya latihan *plyometrics* yang diberikan pelatih.

Menurut temuan tes dan wawancara dengan pelatih, oleh karena itu perlu diberikan bentuk latihan yang unik dengan tujuan meningkatkan daya ledak otot lengan dan kaki.

Salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan lengan, dengan tujuan utama mencapai kemampuan smash yang maksimal, peneliti memberikan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan lengan yaitu latihan *plyometrics double leg bound* dan *chest press resistance band*.

Berdasarkan kesimpulan diatas , penulis tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul **Kontribusi Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* dan *Chest Press Resistance Band* Terhadap Hasil Smash Atlet Putra Galang Club Tahun 2022.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *plyometrics double leg bound* dapat meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli ?
2. Apakah latihan *chest press resistance band* dapat meningkatkan kemampuann *smash* dalam permainan bola voli ?
3. Apakah bentuk latihan *plyometrics double leg bound* dan *chest press resistance band* dapat meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainanbola voli ?

1.3 Batasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi permasalahan diatas jadi dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah agar tidak meluas dan fokus membahas tentang permasalahan. Adapun masalah yang akan di teliti adalah: Apakah Terdapat Kontribusi Latihan *Plyometrics Double Leg Bound* dan *Chest Press Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Putra Galang Club Tahun 2022 ?

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *Plyometrics Double Leg Bound* terhadap hasil *smash* atlet putra Galang Club tahun 2022 ?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *Chest Press Resistance Band* terhadap hasil *smash* atlet putra Galang Club tahun 2022 ?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *Plyometrics Double Leg Bound* dan *Chest Press Resistance Band* terhadap hasil *smash* atlet putra Galang Club tahun 2022 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang disebutkan di atas, yaitu:

- 1 Untuk menemukan kontribusi dari latihan *Plyometrics Double Leg Bound* terhadap hasil *smash* atlet putra Galang Club tahun 2022 .
- 2 Untuk menemukan kontribusi dari latihan *Chest Press Resistance Band* terhadap hasil *smash* atlet putra Galang Club tahun 2022 .
- 3 Untuk menemukan kontribusi dari latihan secara bersama-sama antara latihan *Plyometrics Double Leg Bound* dan *Chest Press Resistance*

Band terhadap hasil *smash* atlet putra Galang *Club* tahun 2022.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk kelompok: untuk mendongkrak prestasi dan kompetisi positif dengan klub lain di *event-event*.
2. Kebutuhan atlet : menunjang prestasi, serta meningkatkan minat, kemampuan, dan partisipasi aktif atlet dalam latihan.
3. Untuk instruktur : sebagai bahan pertimbangan dan komentar pelatih mengenai aspek fisik bola voli. Berguna untuk pelatih atlet, khususnya di bidang bola voli.
4. Siswa dan instruktur potensial: berguna untuk membekali siswa, yang mungkin suatu saat menjadi pelatih, wawasan olahraga bola voli.

