

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang dan banyak digemari oleh masyarakat karena pelaksanaannya yang mudah dilakukan. Selain itu, peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaannya pun terbilang mudah didapatkan. Hingga tidak heran jika kita begitu mudah untuk menemukan lapangan-lapangan bola voli diberbagai kawasan masyarakat, sekalipun itu pada masyarakat di daerah terpencil. Namun meskipun begitu, penguasaan keterampilan teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan sebuah kewajiban untuk setiap pemainnya, sekalipun tujuannya hanya untuk bersenang-senang.

Beberapa keterampilan dasar yang dimaksudkan, yaitu: teknik *passing* (*passing* bawah dan *passing* atas), teknik servis meliputi servis atas, servis bawah dan servis melompat (*jump service*), teknik *smash*, dan teknik *block*. Teknik-teknik inilah yang kemudian dapat dimanfaatkan oleh setiap anggota tim dalam melakukan serangan maupun untuk pertahanan.

Permainan bola voli adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam anggota. Dalam pertandingan, kedua tim berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring yang terletak di tengah lapangan. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mengembalikan bola ke area lapangan lawan dengan cara memukulnya, sehingga bola dapat melayang melewati jaring. Tim yang berhasil mengembalikan bola dengan baik hingga menyentuh lantai lapangan lawan akan memperoleh poin.

Dalam sebuah pertandingan bola voli, seorang pemain sering kali melakukan suatu gerakan yang cepat dan begitu keras hingga menimbulkan sebuah pergerakan bola yang menukik tajam ke arah lapangan lawan, yang kemudian gerakan itu disebut sebagai teknik *smash* atau *spike*. Keterampilan dalam penguasaan teknik *smash* yang baik dan benar, akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim dalam memperoleh poin dan meraih kemenangan. *Smash* menjadi salah satu teknik yang paling banyak digunakan untuk meluncurkan serangan mematikan terhadap tim lawan, sehingga teknik ini menjadi teknik yang paling sering menghasilkan poin (Suprianti et al., 2017).

Dalam melakukan *smash*, para pemain akan membutuhkan lompatan-lompatan tinggi dan juga pukul-pukulan yang keras. Namun untuk dapat melakukan lompatan dan pukulan yang keras dan maksimal tersebut, setiap pemain tentunya membutuhkan *power* yang maksimal pula. *Power* merupakan suatu unsur fisik yang mampu menunjang keberhasilan sebuah teknik, dalam hal ini peneliti fokuskan pada teknik *smash*. Hal itu disebabkan karena *power* sendiri merupakan unsur gabungan antara kecepatan dan juga kekuatan. Menurut Fenanlampir & Faruq dalam jurnal Ropianti et al. (2021:175) *power* merupakan perpaduan dari unsur kecepatan dan kekuatan otot secara dinamis dan *eksplosif* yang melibatkan penggunaan tenaga maksimal dengan waktu yang singkat.

Club Rajawali Reborn merupakan salah satu klub bola voli yang berada di Medan, tepatnya di Jl. Eka Bakti, Gedung Johor, Kec. Medan Johor, Kota Medan. *Club* ini dipimpin dan dilatih oleh *coach* Jalal, *coach* Fajar Damanik dan *coach* Dodo. *Club Rajawali Reborn* memiliki atlet dari berbagai kalangan usia, dan bukan hanya putra, *club* ini juga melatih atlet putri. Jadwal latihan pada *club* tersebut

dilakukan sebanyak 3 pertemuan dalam seminggu, yang mana pelaksanaannya dilakukan secara terpisah antara kelompok latihan putra dan putri. Atlet putra akan berlatih setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, kemudian pada hari Senin, Rabu, dan Jumat bagi tim putri. Dan pelaksanaannya dilakukan setiap pukul. 16.00-18.00 WIB. *Club Rajawali Reborn* sendiri telah banyak meraih prestasi dari kejuaraan-kejuaraan yang mereka ikuti, salah satunya yaitu juara satu dalam kejuaraan *Voli Oldcrack* tahun 2022.

Club Rajawali Reborn dipilih menjadi subjek dalam penelitian ini karena peneliti telah menemukan sebuah permasalahan dari hasil observasi yang peneliti lakukan. Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 22 Februari dan 2 Maret 2024, peneliti menemukan permasalahan pada atlet, ketika melakukan pukulan *smash*. Dari pengamatan peneliti, *smash* yang dilakukan oleh atlet masih kurang optimal. Yang mana, atlet-atlet *Club Rajawali Reborn* kerap kali gagal melakukan *smash*, atlet cenderung gagal menemukan *timing* yang tepat untuk memukul bola. Dalam hal ini peneliti juga menyadari bahwa kemampuan lompatan atlet masih belum memadai untuk mencapai lambungan bola yang menguntungkan untuk melakukan *smash*. Selain itu, bola hasil *smash* masih sering menyangkut di net, pergerakan bola tidak menukik tajam sehingga beresiko dapat diblok oleh lawan, bola hasil *smash* juga keluar dari sasaran atau keluar lapangan permainan, yang tentunya hal-hal ini akan sangat merugikan bagi tim.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang peneliti temukan, peneliti kemudian melakukan analisis sederhana untuk memahami apa yang menjadi dasar atau alasan dari terjadinya hal-hal tersebut di atas. Dari analisis sederhana inilah peneliti menyimpulkan bahwa pelaksanaan *smash* yang optimal tersebut

disebabkan masih kurang maksimalnya kontraksi otot pada lengan dan juga tungkai atlet. Yang kemudian dalam hal ini peneliti fokuskan pada daya *eksplosif* atau *power*. Hal ini peneliti sadari melalui pergerakan pukulan yang atlet lakukan, pukulan tersebut terlihat masih kurang bertenaga hingga menyebabkan bola yang dihasilkan kurang keras dan menukik tajam. Selain itu, lompatan atlet juga terlihat masih kurang maksimal hingga kerap kali atlet tidak mendapatkan *timing* yang tepat dalam perkenaan bola pada tangan atlet yang menyebabkan bola meluncur tanpa arah yang jelas dan tidak tepat sasaran.

Pada tanggal 11 Maret 2024 peneliti melaksanakan tes pendahuluan. Tes pendahuluan ini peneliti lakukan dengan tujuan untuk mendapatkan data yang dapat mendukung hasil observasi dan analisis sederhana peneliti mengenai permasalahan yang peneliti temukan pada pukulan *smash* atlet sebelumnya. Peneliti melakukan tes pendahuluan ini berdasarkan pada instrumen dan norma-norma tes yang sesuai, yang bersumber dari buku tes pengukuran.

Sebagai langkah awal, peneliti melakukan tes *smash* dengan target terhadap 12 atlet untuk mendapatkan hasil *smash* yang kemudian dijadikan sebagai data awal. Melalui tes tersebut didapatkan hasil, antara lain: 3 atlet mendapatkan hasil dengan kategori cukup, 7 atlet dengan kategori kurang, dan 2 atlet lainnya dengan kategori kurang sekali (dapat dilihat pada bagian lampiran 4). Hasil tes *smash* ini peneliti jadikan sebagai dasar bahwa hasil dari observasi serta analisis yang peneliti lakukan adalah sesuai, bahwa hasil *smash* atlet voli putra *Club Rajawali Reborn* masih kurang optimal.

Selanjutnya, peneliti melakukan tes *vertical jump* untuk mendapatkan hasil *power* otot tungkai atlet. Dari tes ini didapatkan hasil, antara lain: 5 atlet

mendapatkan hasil dengan kategori sedang, 5 atlet dengan kategori kurang, dan 2 atlet dengan kategori kurang sekali (dapat dilihat pada bagian lampiran 2). Kemudian, peneliti juga melaksanakan tes *overhead medicine ball throw* untuk mendapatkan hasil *power* otot lengan atlet. Dengan hasil, antara lain: 2 orang atlet dengan kategori cukup, 5 orang dengan kategori sedang, dan 5 orang dengan kategori kurang (dapat dilihat pada bagian lampiran 3).

Berdasarkan pada data tes pendahuluan di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa memang perlu dilakukan latihan dengan penerapan program latihan yang secara khusus difokuskan pada kedua aspek lainnya yang berkaitan (*power* otot tungkai dan *power* lengan) dengan keberhasilan sebuah teknik pukulan *smash*. Hal ini dilakukan dengan maksud untuk membantu meningkatkan kemampuan unsur fisik atlet, dan melihat bagaimanakah kontribusi kedua aspek tersebut terhadap peningkatan hasil *smash* atlet setelah adanya perlakuan (penerapan program latihan). Maka dari itu peneliti memilih dua bentuk latihan, yaitu: latihan *depth jump over hurdle* untuk melatih *power* otot tungkai dan latihan *dumbbell shoulder press* untuk melatih *power* lengan.

Depth jump over hurdle adalah sebuah bentuk latihan yang menggunakan keseluruhan anggota tubuh dengan tujuan utamanya untuk melatih otot tungkai, paha, pinggul serta punggung bagian bawah. Dalam latihan ini, atlet akan melakukan *depth jump* dengan melompat dari atas *box* kemudian mendarat di lantai, namun dengan cepat atlet harus melakukan kembali sebuah lompatan yang tinggi dan semaksimal mungkin, untuk melintasi sebuah *hurdle* yang diletakkan melintang di depan nya. Oleh sebab itulah bentuk latihan ini disebut *depth jump over hurdle*, yang termasuk dalam suatu jenis latihan *plyometric* yang merupakan penggabungan

dari dua bentuk latihan pliometrik sekaligus yaitu: *depth jump* dan *hurdle hop*.

Dumbbell shoulder press merupakan sebuah bentuk latihan yang melibatkan penggunaan sebuah alat *fitness* berupa *dumbbell* sebagai beban latihannya, yang bertujuan untuk melatih otot lengan terkhususnya bagian *deltoid* depan dan samping.

Berangkat dari penjelasan-penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Kontribusi Latihan *Depth Jump Over Hurdle* dan Latihan *Dumbbell Shoulder Press* Terhadap Hasil *Smash* Pada Atlet Voli Putra Usia 16-18 Tahun *Club Rajawali Reborn* Tahun 2024.”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya:

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?
2. Unsur fisik apa saja yang perlu diperhatikan untuk mendorong peningkatan hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?
3. Bagaimana kontribusi *power* otot lengan terhadap peningkatan hasil *smash* atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?
4. Bagaimana kontribusi *power* tungkai terhadap peningkatan hasil *smash* atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?
5. Bagaimana dampak dari kurangnya penguasaan teknik *smash* terhadap keberhasilan tim atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?

6. Apa yang bisa dalam upaya menanggulangi permasalahan *smash* atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?
7. Apakah latihan *depth jump over hurdle* dapat meningkatkan hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?
8. Apakah latihan *dumbbell shoulder press* dapat meningkatkan hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?
9. Latihan *depth jump over hurdle* dan latihan *dumbbell shoulder press*, bagaimanakah kontribusinya terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Maka peneliti menetapkan batasan masalah penelitian, yaitu:

1. Kontribusi latihan *depth jump over hurdle* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024.
2. Kontribusi latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024.
3. Kontribusi secara bersama-sama dari latihan *depth jump over hurdle* dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024.

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi dari latihan *depth jump over hurdle* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?

2. Apakah terdapat kontribusi dari latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan *depth jump over hurdle* dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui seberapa besar kontribusi dari latihan *depth jump over hurdle* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024.
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi dari latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024.
3. Mengetahui seberapa besar kontribusi dari latihan *depth jump over hurdle* dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan, diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi berbagai pihak melalui tercapainya tujuan penelitian. Manfaat dari penelitian ini adalah:

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan pengalaman serta pemahaman tentang kontribusi dari latihan *depth jump over*

hurdle dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024 dengan menerapkan teori yang didapat di perkuliahan serta menuangkan ide-ide atau pemikiran dari peneliti untuk melaksanakan sebuah penelitian.

b. Bagi *Club*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu serta meningkatkan hasil *smash*, sehingga dapat menunjang tercapainya berbagai prestasi atlet. Dan dapat menjadi acuan atau pertimbangan dalam penerapan program latihan yang sama dengan metode latihan yang diterapkan dalam penelitian ini.

c. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi lanjutan yang berhubungan dengan kontribusi dari latihan *depth jump over hurdle* dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli.