

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini, olahraga telah menjadi sebuah *lifestyle* atau gaya hidup bagi beberapa masyarakat dan di dalam kehidupan sudah menjadi kebutuhan yang esensial. Olahraga menjadi hal pokok yang tidak mampu dilepaskan dalam kegiatan di kehidupan sehari-hari. Olahraga ialah serangkaian aktivitas gerak yang memiliki gaya secara sistematis dan terstruktur guna menjaga serta mengembangkan kekuatan gerak. Selain itu olahraga juga bertujuan untuk membentengi dan meningkatkan mutu hidup individu.

Cakupan pelaksanaan olahraga tidak ada batasan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa melihat ataupun membedakan aspek-aspek tertentu seperti jenis kelamin, suku, ras, dan aspek lainnya. Dalam kegiatan olahraga juga mengandung nilai-nilai luhur dalam masyarakat, yang tercermin pada keinginan dalam meraih prestasi olahraga. Di kalangan masyarakat Indonesia pasti pernah mendengar perkataan maupun kalimat yang mengatakan bahwa salah satu kemajuan suatu bangsa bisa tercermin dari bagaimana prestasi di bidang olahraganya. Maka dari itu, di Indonesia saat ini sangat diharapkan bahwa olahraga sebagai sarana pendukung aksi kemasyarakatan guna hadirnya individu yang unggul, baik fisik, intelektual, mental dan sosial, selain itu juga diharapkan mampu membangun manusia yang berfungsi secara utuh. Giriwijoyo (dalam Illyas Umri, 2022) mengungkapkan bahwa kemampuan dalam bidang olahraga adalah rangkaian gerak tersusun dan terencana untuk dilaksanakan manusia secara sadar agar mampu mengembangkan fungsi dirinya secara efisien. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial

(Siska Madya Oktaviani dan Donie, 2020). Salah satu olahraga yang ramai dimainkan di masyarakat sejak lama ialah permainan bola voli. Permainan bola voli juga sering ditemukan dan dimainkan di beberapa daerah baik kota atau desa baik anak muda maupun orang dewasa. Permainan bola voli merupakan suatu permainan kelompok dengan tiap tim berisi enam pemain, dimana pertandingan dilakukan oleh 2 tim yang saling berhadapan. Terdapat beberapa alasan tiap orang bermain bola voli yaitu mengisi waktu senggang, untuk berolahraga, serta untuk mengukir prestasi yang dapat dilanjutkan ke tahap pelatihan yang lebih meningkat.

Olahraga bola voli termasuk suatu olahraga dengan permainan yang menggembirakan untuk dimainkan karena berguna dalam hal penyesuaian dengan keadaan yang kemungkinan bisa timbul. Apabila tujuan permainan bola voli ialah untuk meraih prestasi atau penghargaan, maka permainan yang dilakukan harus disikapi secara sungguh-sungguh dan diperlukan gerakan yang terkoordinasi dari masing-masing pemain. Selanjutnya, penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan guna memperoleh hasil optimal dalam permainan bola voli. Prof. Dr. H. M.E. Winarno, M.Pd menerangkan bahwasanya enam jenis teknik dasar yang muncul dari enam jenis persentuhan bola, diantaranya *servis*, *attack*, *dig*, *block*, *volley*, dan *defence* (Dieter Beutelstahl). Penguasaan keenam macam teknik dasar tersebut harus dilakukan berulang serta berkesinambungan baik dari kalangan kanak-kanak maupun dewasa sampai benar-benar bisa lihai dalam menjalankannya.

Smash merupakan teknik memukul bola dengan gerakan cepat, lurus ke bawah, menukik melewati net menuju area lawan. Erianti menyatakan bahwa *smash* ialah pukulan paling penting dalam strategi serangan untuk meraih kemenangan (Rizki Hariadi, Romi Mardela, 2020). Tujuan utama teknik ini adalah menciptakan

pukulan yang sulit dibendung oleh tim lawan sehingga dapat menghasilkan poin. Kemampuan melompat tinggi dan jangkauan maksimal merupakan faktor kunci keberhasilan dalam melakukan *smash* yang efektif. Adapun kemampuan dan kondisi fisik dapat mempengaruhi sekaligus mendukung keterampilan *smash* yang baik. Oktavianus (dalam Rizki Hariadi, Romi Mardela, 2020) menerangkan bahwa atlet dengan kondisi fisik yang baik akan menguasai teknik olahraga yang mereka geluti dengan lebih segera.

Pencapaian kebugaran jasmani yang optimal salah satunya ditandai dengan peningkatan kondisi fisik. Kebugaran jasmani tingkat tinggi dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga seperti senam aerobik, senam lantai, bola voli, sepak bola, basket, dan berbagai olahraga lain. Setiap atlet atau olahragawan perlu mempunyai kondisi fisik yang prima sesuai dengan kebutuhan aktivitas olahraga yang dijalannya. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan level kondisi fisik yang optimal yaitu cabang olahraga bola voli. Latihan fisik menunjuk pada strategi latihan yang dilaksanakan secara tersusun, sesuai rencana dan maju. Tujuan dari latihan tersebut, yaitu: mengembangkan kecakapan yang disesuaikan pada sistem fisik agar keadaan fisik itu mampu mengukir prestasi setiap para pemain menjadi lebih maju.

Unsur-unsur yang mendukung teknik khusus *smash* pada permainan bola voli ialah komponen fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan kelenturan guna mengembangkan komponen fisik itu melalui latihan secara fisik. Teknik *smash* memiliki beberapa komponen yaitu awalan, tolakan/melompat, memukul dan mendarat. Untuk memaksimalkan beberapa komponen tersebut, adanya kelenturan, *power* otot tungkai, serta koordinasi mata tangan dan kaki

merupakan aspek fisik yang dominan dalam pelaksanaan teknik tes. Maka dari itu untuk mendapatkan hasil *smash* baik yang diinginkan, tentu seorang pemain voli perlu meningkatkan *power* otot tungkai agar lebih efektif mencapai atau mendaratangi bola dengan jangkauan yang tinggi yang akan dipukul menggunakan teknik *smash*.

Club Bola Voli Akral Deli Serdang merupakan *club* yang berlokasi di lapangan bola voli SMP Nurul Ilmi, Jln Pendidikan I, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang sudah berdiri sejak tahun 2018 dengan jadwal latihan yakni pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu atau tiga kali dalam satu minggu.

Berdasarkan observasi tanggal 17 Februari 2024 di *club* Bola Voli Akral Deli Serdang yang dilaksanakan pada hari Sabtu, atlet memiliki semangat yang luar biasa terlihat pada saat latihan bola voli mereka hadir dilapangan dan serius pada saat latihan. Pada tanggal 24 Februari 2024 *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang mengikuti pertandingan persahabatan dengan atlet SMK Nusantara Lubuk Pakam di lapangan *Club* Bola Voli Deli Serdang. Pada saat pertandingan berlangsung atlet *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang peneliti mengamati permainan, dari segi teknik dan penguasaan bola sudah baik namun, pada saat melancarkan *smash* kearah daerah lawan peneliti menemukan kelemahan tim yang sangat terlihat pada otot tungkai atlet tersebut, maka dari itu hasil *smash* mereka tidak baik yaitu bola keluar, tersangkut di net dan mudah diterima lawan. Oleh karena itu, dengan tujuan meningkatkan *power* otot tungkai dibutuhkan suatu usaha yang serius dan terprogram untuk mengoptimalkan hasil *smash*.

Pada tanggal 10 Maret 2024, peneliti mengambil tes pendahuluan *vertical jump* pada atlet Bola Voli *Club Bola Voli Akral Deli Serdang*. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dari 10 atlet yang mengikuti tes, masih banyak atlet yang belum mencapai hasil yang baik. Dari data tes *vertical jump* pada atlet *Club Bola Voli Akral Deli Serdang*, maka diperoleh 4 orang atlet memperoleh kriteria hasil *power* otot tungkai baik, 3 orang atlet memperoleh kriteria hasil *power* otot tungkai cukup, dan 3 orang atlet memperoleh kriteria hasil *power* otot tungkai kurang.

Tabel 1. 1 Hasil test Vertical Jump Bola Voli

No	Nama	Usia	Tinggi badan/cm	Vertical Jump (Power Otot Tungkai)				Hasil	Kategori
				Raihan	Lompatan/ cm				
					1	2	3		
1	Adit	16	170	215	270	260	257	55 cm	Baik
2	Fahri	16	170	215	272	265	275	60 cm	Baik
3	Fadli	16	172	210	255	260	257	50 cm	Cukup
4	Fadlan	16	173	220	270	263	248	50 cm	Cukup
5	Daniel	18	168	206	250	254	256	50 cm	Cukup
6	Ibnu	16	175	225	270	267	272	47 cm	Kurang
7	Fadil	16	172	215	275	270	272	60 cm	Baik
8	Zidan	17	172	223	250	270	261	51 cm	Baik
9	Raffi	15	175	215	254	253	249	39 cm	Kurang
10	Refan	15	167	205	238	244	252	47 cm	Kurang

Tabel 1. 2 Norma Penilaian Vertical Jump

PUTRA	KRITERIA
> 70	Sempurna
61-70	Baik sekali
51-60	Baik
41-50	Cukup
31-40	Kurang
21-30	Kurang sekali

Sumber: Marc Briggs, 2013

Berdasarkan hasil data observasi, maka peneliti menyimpulkan bahwa *power* otot tungkai *Club Bola Voli Akral Deli Serdang* masih terkategori kurang baik. Akibat dari hal ini yaitu tim dapat kehilangan point dan juga menyebabkan kekalahan dari tim jika hal ini tidak diperhatikan dan di beri perlakuan kepada atlet.

Lemah dan kurangnya *power* otot tungkai disebabkan tidak terdapatnya pelatihan khusus yang bertujuan meningkatkan *power* otot tungkai dan masih kurangnya variasi pada latihan *power*. Sehingga latihan yang di berikan pelatih bola voli di *Club Bola Voli Akral Deli Serdang* itu dirasa masih sangat monoton dan cenderung membosankan pemain dalam berlatih. Maka dari itu pentingnya menambah bentuk variasi latihan *power* dalam rangka meningkatkan *power* otot tungkai.

Dari hasil yang didapat dari lapangan dan informasi yang diperoleh, peneliti ingin mencoba meningkatkan *power* otot tungkai dengan memberikan variasi latihan *power* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash Club Bola Voli Akral Deli Serdang*. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh Variasi Latihan Power Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil Smash Pada Atlet Putra Club Bola Voli Akral Deli Serdang Tahun 2024”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut, bisa diidentifikasi beberapa hal untuk Pengaruh Variasi Latihan *power* Terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai Dan Hasil Smash Pada Atlet Putra Club Bola Voli Akral Deli Serdang Tahun 2024*.

1. Masih kurangnya atlet dalam latihan otot tungkai serta intensitas latihannya tidak ada peningkatan.
2. Kurangnya kedisiplinan waktu dalam latihan.
3. Atlet melakukan latihan lompatan dan smash terlalu monoton atau hanya latihan itu-itu saja.

1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, penulis merasa permasalahan yang ingin dibahas perlu dilakukan pembatasan supaya tetap menjaga arah dari keinginan yang hendak dicapai. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Variasi Latihan *power* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang Tahun 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus. Peneliti hanya meneliti Pengaruh Variasi Latihan *power* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang Tahun 2024.

1. Apakah terdapat Pengaruh Variasi Latihan *power* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang?
2. Apakah terdapat pengaruh Variasi Latihan *power* Terhadap Peningkatan Hasil *Smash* Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Variasi Latihan *power* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang.
2. Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Variasi Latihan *power* Terhadap Hasil *Smash* Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat akhir dari penelitian ini yaitu mampu mengetahui pengaruh variasi latihan *power* Terhadap Peningkatan *Power* otot tungkai dan Hasil *smash* Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Akral Deli Serdang Tahun 2024.

- Manfaat Akademis :
 1. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan informasi serta kajian bahwa latihan *power* menjadi hal esensial dalam rangka mendukung peningkatan daya ledak otot tungkai dan hasil *smash* pada atlet bola voli.
 2. Memberikan informasi bagi pelatih sebagai bahan kaidah dan pertimbangan untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli.
- Manfaat Praktis :
 1. Memperkaya pengetahuan bagi masyarakat yang mempelajari olahraga bola voli tentang pentingnya mengetahui pengaruh variasi latihan *power* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada hasil *smash* menjadi hal penting untuk menunjang kemampuan *power* otot tungkai dan hasil *smash* pada atlet bola voli.