

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik atau aktivitas tubuh yang dilakukan manusia dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh. Olahraga dianggap penting sebab dalam setiap kegiatan manusia selalu melibatkan yang namanya proses gerak tubuh. Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin character membangun semangat kebangsaan, fisik dan mental sangat dibutuhkan dalam mencapai prestasi yang maksimal dengan melakukan proses pembinaan atlet, Agus (2019). Dengan berkembangnya zaman, olahraga dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan bakat-bakat seseorang guna mencapai suatu prestasi. Prestasi dari berbagai cabang olahraga yang ada di Indonesia cukup banyak baik dari tingkat regional (antar sekolah), Nasional (PON), Maupun Internasional (*SEA Games*). Dari banyaknya cabang olahraga prestasi yang berkembang diantaranya adalah cabang olahraga bola voli.

Manusia dalam melaksanakan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena sesuai tujuan yang diinginkan. Ada empat dasar atau alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, yaitu : 1) Kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang. 2) Kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Olahraga yang dilakukan disekolah bersifat formal, dengan tujuan adalah mencapai sasaran nasional. Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan disajikan dengan mengacu pada tujuan pembelajaran khusus yang cukup jelas. 3) Kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit dan

pemulihan penyakit. Olahraga yang semacam ini dinamakan olahraga rehabilitasi dan 4) Kegiatan olahraga untuk prestasi yang setinggi-tingginya (M. Sajoto, 1995:1).

Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012: 689). Salah satu cabang olahraga yang pada umumnya dikenal oleh masyarakat adalah permainan bola voli. Permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim regu, dimana setiap regu terdiri dari 6 orang pemain. Permainan bola voli ini dimainkan pada lapangan berukuran $18 \times 9 \text{ m}^2$ yang ditengahnya dibatasi oleh net dan dimainkan oleh dua regu dengan lebar garis 5 cm serta tinggi net untuk laki-laki 2,43 m dan untuk perempuan 2,24 m. Menurut Nuril, Akhmad (2007:13) “Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bola voli diantaranya servis, *passing*, *smash* dan sebagainya”. Untuk mengembangkan pemain bola voli yang handal dan potensial untuk dijadikan atlet maka pemain bola voli harus memahami teknik yang digunakan dalam bola voli yang akan membantu atlet meningkatkan teknik tertentu. Dimana keterampilan dasar yang harus dipelajari oleh pemain bola voli adalah : *passing*, *service*, *smash*, dan *block*.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah servis, sebab servis merupakan pukulan awal mulainya sebuah pertandingan. Menurut Nuril (2007:20) *serve* dibagi menjadi beberapa jenis yaitu *underhand servis*, *floating serve*, *topspin serve*, dan *jumping serve*. Agar dapat

melakukan *jumping service* dengan maksimal maka seorang atlet bola voli wajib mempunyai teknik pukulan servis yang benar dan *power* yang kuat serta memiliki lompatang yang tinggi, sebab hal tersebut adalah faktor pendukung untuk dapat melakukan *jumping service* yang susah untuk di *passing* oleh lawan.

Adapun beberapa latihan fisik yang dapat membantu untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan pada saat melakukan *jumping service* diantaranya yaitu latihan *plyometric depth jump* dan latihan *medicine ball slam*. *Power* otot tungkai sangat berperan penting untuk hasil *jumping service* yang baik, sebab pada saat lompatan seorang atlet cukup baik maka akan membantu meningkatkan kemampuan pada saat melakukan *jumping service* yang baik begitu pula dengan *power* otot lengan pada saat otot lengan atlet cukup baik maka akan membantu meningkatkan kemampuan seorang atlet untuk memiliki pukulan *jumping service* yang tajam dan menukik. Latihan *plyometric* merupakan latihan yang sangat populer untuk saat ini yang bisa diberikan untuk latihan meningkatkan *power* yang dirancang untuk membantu otot seorang atlet mencapai kekuatan maksimal secepat mungkin.

Dalam hal melakukan observasi pada atlet, peneliti memilih klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang sebagai objek observasi. Selain mudah dijangkau, klub ini juga sangat aktif dalam melakukan pembinaan-pembinaan di kalangan generasi muda putra & putri. Adapun pembinaan-pembinaan yang dilakukan oleh klub Akral Kabupaten Deli Serdang ini terdiri dari masa usia dini, remaja (SD, SMP, SMA). Yang dimana jadwal latihan dilakukan senin, rabu, Kamis (untuk putri) & Selasa, Jumat, Sabtu, (untuk putra), dengan latihan dimulai pukul 16.00-18.00 wib. Dalam setiap latihan pelatih selalu menekankan untuk melakukan 4

aspek yaitu, aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Adapun data profil pelatih di klub Akral adalah pelatih utama pak Joko dan pelatih kedua adalah pak Supri. Demikian lah profil singkat dari klub Akral Kabupaten Deli Serdang.

Pada pengamatan observasi dan wawancara peneliti pada hari Kamis 1 Februari 2024, Selasa 6 Februari 2024, 8 Februari 2024, dan Sabtu 17 Februari 2024 dengan pelatih di klub Akral Deli Serdang, pada saat latihan peneliti melihat ketika atlet melakukan *jumping service* bolanya tidak melewati net, walaupun melewati net bolanya mudah di *passing* lawan, dan ketika pemanasan masih kurangnya dalam variasi latihan terhadap otot tungkai dan otot lengan. Oleh sebab itu dapat disimpulkan kemungkinan penyebabnya adalah masih kurangnya *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Maka peneliti melakukan tes pendahuluan terhadap *power* otot tungkai dengan menggunakan tes *vertical jump* dan terhadap *power* otot lengan dengan menggunakan tes *seated medicine ball throw*, hasil dari tes tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Dengan begitu peneliti memberi solusi terhadap kurangnya hasil dari *jumping service* yang disebabkan masih kurangnya *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dengan variasi latihan *plyometric depth jump* latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan latihan *plyometric medicine ball slam* untuk meningkatkan *power* otot lengan. Peneliti mengambil latihan *depth jump* dan *medicine ball slam* karena menurut Dikdik zafar sidik dkk (2009:60) menyampaikan untuk menghindari rasa jenuh atau kebosanan yang timbul pada atlet maka seorang pelatih harus bisa menciptakan suasana latihan dengan berbagai macam variasi latihan yang menarik, misalkan dengan variasi latihan *depth jump* dan *medicine ball slam* yang dimana sudah menjadi salah satu jenis

latihan yang cukup populer digunakan untuk melatih *power* otot tungkain dan *power* otot lengan.

Tabel 1.1 Hasil Tes Pendahuluan *Jumping Service*

No.	Nama Atlet	Data Awal <i>Jumping Service</i>										Total	Kategori
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
1.	Ibrahim Lubis	-	2	-	-	-	4	-	-	2	-	8	Kurang
2.	Isan	-	2	-	-	3	4	-	-	2	3	14	Kurang
3.	Dody	-	-	-	-	-	-	3	4	-	-	7	Sangat kurang
4.	Refan	-	4	-	3	2	-	-	2	-	-	11	Kurang
5.	Fadil	-	2	-	-	4	-	-	2	-	-	8	Kurang
6.	Anggi	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	3	Sangat kurang
7.	Rigardo	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	Sangat kurang
8.	Dimas	-	-	2	-	-	4	-	-	-	-	6	Sangat kurang
9.	Raffi	2	4	2	2	2	-	-	4	-	-	16	Cukup
10.	Arshad	2	2	2	-	-	4	2	2	-	2	16	Cukup
11.	Fariq	-	2	-	4	-	2	4	-	2	2	16	Cukup
12.	Rangga	2	-	4	-	4	2	3	2	-	4	21	Baik
13.	Raihan	2	-	4	3	-	-	-	4	2	-	15	Cukup
14.	Nanda	2	-	-	4	-	-	2	-	2	2	12	Kurang
15.	Irfan	2	-	4	3	2	-	-	4	2	4	21	Baik
16.	Amin	-	2	-	-	4	-	-	2	-	2	10	Kurang
17.	Rezi	2	-	-	4	-	-	2	3	-	4	15	Cukup

Tabel 1.2 Norma Tes *Jumping Service*

KRITERIA	KATEGORI
≥ 27	Sangat Baik
21-26	Baik
15-20	Cukup
8-14	Kurang
< 7	Sangat Kurang

Sumber : Jurnal Patriot Volum 2, No. 3, Tahun 2020

Berdasarkan uraian diatas dan faktor faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *jumping service*, saya tertarik dan ingin meneliti tentang “Kontribusi Latihan *Depth Jump* dan *Medicine Ball Slam* Terhadap Hasil *Jumping Service* pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Akral Deli Serdang Tahun 2024”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak sumbangan/kontribusi dari latihan *depth jump* dan *medicine ball slam* terhadap hasil *jumping service* bola voli pada atlet putra klub Akral Deli Serdang

agar dapat digunakan pelatih untuk melatih *power* otot tungkai dan *power* otot lengan sehingga hasil *jumping service* menjadi tajam dan menukik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Belum maksimalnya kemampuan *jumping service* atlet putra bola voli klub Akral.
2. Rendahnya variasi bentuk latihan yang diberikan, terutama pada latihan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dimana hal tersebut sangat penting untuk meningkatkan kemampuan pada saat *jumping service* para atlet putra di tim klub bola voli Akral.

1.3 Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah yang diuraikan di atas perlu memberikan batasan masalah agar tidak terjadi pembahasan yang melebar, ada pun batasan yang akan diteliti adalah Kontribusi Latihan *Depth Jump* dan *Medicine Ball Slam* Terhadap Hasil *Jumping Service* Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Akral Deli Serdang tahun 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang diatas, dapat dirumuskan yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan *Jumping Service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang tahun 2024?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *Medicine Ball Slam* terhadap kemampuan *Jumping Service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang tahun 2024?
3. Apakah bersama-sama terdapat kontribusi latihan *Depth Jump* dan *Medicine Ball Slam* terhadap kemampuan *Jumping Service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan atau mendeskripsikan :

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Depth Jump* terhadap hasil *Jumping Service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang tahun 2024.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Medicine Ball Slam* terhadap hasil *Jumping Service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang tahun 2024.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Depth Jump* dan latihan *Medicine ball slam* terhadap hasil *Jumping Service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari uraian ruang lingkup yang telah dijabarkan di atas harapan saya terhadap hasil penelitian ini bisa berguna untuk hal-hal sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- Memberikan dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam mempelajari cabang olahraga bola voli melalui pengalaman bermain bola voli.
- Dapat dijadikan sumber bahan dan pengetahuan baru bagi para penulis dan pembacanya.

2. Secara Praktis

- Bisa dijadikan sebagai bahan masukan dalam membuat suatu program latihan terkhususnya untuk melatih *power* otot tungkai dan *power* otot lengan bagi para pelatih.
- Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan menjadi lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.