

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kombinasi gerakan tubuh secara beraturan dan dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Berdasarkan UU No. 11 tahun 2022. Undang-undang tentang keolahragaan dimana tertulis bahwa atlet sebagai olahragawan adalah peolahraga yang mengikuti pelatih dan kejuaraan olahraga secara teratur, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU No. 11 Tahun 2022 pasal 1. Ayat 12).

Bola voli ialah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim terdiri dari 6 orang. Setiap pemain memiliki keterampilan masing-masing yaitu *Spike*, *Tosser*, dan *Libero*. tujuan dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah lawan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola (Barbara 2004:).

Permainan bola voli sudah sangat digemari di kalangan masyarakat karena permainan bola voli mudah dilakukan. Permainan bola voli tidak membutuhkan ruang yang luas, sehingga banyak di jumpai lapangan bola voli di setiap daerah. Permainan bola voli walaupun mudah dimainkan tetapi harus memerlukan keterampilan teknik dasar bermain yang memadai. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangatlah penting untuk memberikan pondasi yang kuat terhadap atlet yang berguna untuk kebiasaan - kebiasaan motorik dan

peningkatkan prestasi. Penguasaan teknik dasar bola voli dapat meningkatkan mutu permainan secara baik. Oleh karena itu, kemampuan teknik dari setiap individu akan menentukan kerjasama tim dalam melakukan penyerangan dan bertahan dalam bermain bola voli, sehingga tujuan untuk memenangkan pertandingan akan tercapai. 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*.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang memang mencirikan olahraga ini yaitu *smash*. Oleh karena *Smash* merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bola voli. *Smash* merupakan suatu tindakan pukulan terhadap bola yang menukik ke bawah, akan bergerak cepat dan melewati net menuju kearah lapangan lawan. Hal ini sesuai yang dikemukakan Yunus (1992) bahwa: *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* itu di perlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi.

Club bola voli Rajawali *Reborn Club* adalah salah satu klub bola voli yang terletak di Jl. Ekarasmi VI Baru, Gedung Johor, Kecamatan, Medan Johor, Kota Medan. Klub bola voli ini dilatih *coach* Sudirman. *Club* bola voli Rajawali *Reborn* ini bukan hanya melatih putra saja tetapi putri juga ikut. Untuk frekuensi latihan di Rajawali *Reborn Club* ini dilakukan 3 kali dalam seminggu. Latihan tim putra dilakukan setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat dan latihan tim putri dilakukan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Waktu latihan di Rajawali *Reborn Club* ini pelaksanaannya yaitu jam 16.00-18.00.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di Rajawali *Reborn Club* pada tanggal 8 dan 10 Januari 2024, ditemukannya permasalahan pada atlet saat melakukan *Smash* atas masih banyak kekurangan. Peneliti melihat masih banyak kekurangan atlet saat melakukan *Smash* atas, terutama dibagian kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan, sehingga pada saat melakukan *smash*, bola kebanyakan menyangkut di net dan tidak jatuh di lapangan lawan.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih yang bernama Sudirman pada saat melakukan observasi, pelatih memberi tahu alasan mengapa atlet masih lemah di pengontrolan bola dan pengoperan bola pada saat *smash* dikarenakan atlet kurangnya latihan *Plyometrics*.

Oleh karena itu maka perlu diberikan bentuk latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan *Power* otot tungkai dan otot lengan. Dalam meningkatkan *Power* otot tungkai dan otot lengan ada beberapa bentuk latihan yang cocok digunakan seperti bentuk latihan *Depth Jump* dan *Bench Dip*. Latihan ini adalah merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan *Power* otot tungkai dan otot lengan, tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan kemampuan *Smash* dengan baik dan benar.

Berdasarkan teori yang dibuat peneliti, untuk membuktikan teori tersebut peneliti melampirkan data awal berupa tes *Vertical Jump*, *Medicine Ball Overhead Throw* dan tes *Smash* atlet bola voli putra Rajawali *Reborn Voli Club* sebagai berikut:

Oleh karena itu maka perlu diberikan bentuk latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan otot lengan. Dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot lengan ada beberapa bentuk latihan

yang cocok digunakan seperti bentuk latihan *Depth Jump*, dan *Bench Dip*. Latihan ini adalah merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan otot lengan, tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan kemampuan *smash* dengan baik dan benar.

Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Latihan *Depth jump* dan *Bench Dip* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra Rajawali *Reborn Voli Club* Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut

1. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kemampuan *Smash* dalam permainan bola voli Rajawali *Reborn Voli Club* Tahun 2024?
2. Komponen fisik manakah yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan *Smash* permainan bola voli Rajawali *Reborn Voli Club* Tahun 2024?
3. Apakah kontribusi latihan *Depth Jump* dapat meningkatkan kemampuan *Smash* dalam permainan bola voli Rajawali *Reborn Voli Club* Tahun 2024?
4. Apakah kontribusi latihan *Bench Dip* dapat meningkatkan kemampuan *Smash* dalam permainan bola voli Rajawali *Reborn Voli Club* Tahun 2024?
5. Apakah bentuk kontribusi latihan *Depth Jump* dan *Bench Dip* dapat meningkatkan kemampuan *Smash* dalam permainan bola voli Rajawali *Reborn Voli Club* Tahun 2024?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah agar tidak meluas dan fokus membahas tentang

permasalahan. Dalam hal ini penelitian ini dibatasi. Adapun masalah yang akan diteliti adalah: Apakah terdapat Kontribusi Latihan *Depth Jump* dan *Bench Dip* Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bola Voli Putra Rajawali *Reborn Voli Club* Tahun 2024?

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *Depth Jump* terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra Rajawali *Reborn Voli Club* tahun 2024?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *Bench Dip* terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra Rajawali *Reborn Voli Club* tahun 2024?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *Depth Jump* dan *Bench Dip* terhadap *Smash* atlet bola voli putra Rajawali *Reborn Voli Club* tahun 2024.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Depth Jump* terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra Rajawali *Reborn Voli Club* tahun 2024.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Bench Dip* terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra Rajawali *Reborn Voli Club* tahun 2024.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Depth Jump* dan *Bench Dip* terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra Rajawali *Reborn Voli Club* tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi *Club* : untuk meningkatkan prestasi dan persaingan positif dalam *Event* dengan *Club* lain.
2. Bagi Atlet : untuk meningkatkan minat dan kemampuan serta peran aktif atlet dalam mengikuti latihan, serta mendukung pencapaian prestasi.
3. Bagi Pelatih : sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pelatih mengenai komponen fisik khususnya cabang olahraga bola voli. Bermanfaat bagi kalangan pelatih khususnya cabang bola voli dalam pembinaan atlet.
4. Bagi Mahasiswa / Calon pelatih : Bermanfaat untuk menambah wawasan para mahasiswa sebagai calon pelatih mengenai cabang olahraga bola voli.