

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari, dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling terkenal di dunia. Demikian pula di Indonesia, bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, Instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta dilingkungan masyarakat umum.

Dalam lingkungan sekolah, cabang olahraga bola voli telah tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, sehingga cabang olahraga ini wajib diajarkan pada lingkungan sekolah. Sehingga untuk dapat mencari pemain berbakat bisa dimulai dari usia dini dapat dilakukan atau dipantau di sekolah-sekolah seperti SD, SMP, SMA atau pada klub bola voli.

Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah menjatuhkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum menyentuh lantai. Sebagai aturan dasar, bola boleh dipantulkan dengan seluruh anggota badan. Pada dasarnya permainan bola voli itu adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bola voli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang mulai berkembang akhir-akhir ini. Aturan dasar lainnya, bola boleh

dimainkan/dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan.

Tujuan bermain yang berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang, kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain seperti tujuan mencapai prestasi yang tinggi mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara. Selain tujuan tersebut banyak orang berolahraga untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan/kesegaran jasmani.

Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*in door*). Karena makin berkembangnya olahraga ini, bola voli dapat dimainkan di pantai yang kita kenal dengan bola voli pantai. Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu adanya latihan yang terprogram dengan baik, terutama dalam memilih cara melatih yang tepat. Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai bagian yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia, secara tidak langsung akan mengalami berbagai tahapan dan peningkatan yang menuju pada tujuan utama. Hal ini mengandung arti, bahwa untuk mencapai hasil yang optimal pada cabang olahraga tertentu diperlukan latihan dan pembinaan secara intensif dan lebih dini. Khususnya untuk cabang olahraga bola voli seorang atlet harus sejak dini/kecil sudah harus melatih diri untuk mempersiapkan fisik maupun teknik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu :

1. Kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani.
2. Kemampuan teknik atau keterampilan yang dimiliki.
3. Masalah-masalah lingkungan

Menurut (Widiastuti, 2015) *power* atau sering pula disebut daya *explosive* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang setiap aktivitas pada setiap cabang olahraga. (Sepdianus et al., 2019) yaitu *power* merupakan perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*). Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur *power* seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu. *Power* merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dominan dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Pelaksanaan berbagai macam keterampilan atau aktivitas gerak khususnya dalam bermain bola voli, seorang pemain harus terlebih dahulu memiliki dasar *power* yang baik. Dasar *power* yang baik akan memudahkan pelaksanaan gerak baik dalam memukul maupun di dalam menyongsong bola, melangkah dan atau melompat, dan gerakan lain yang diperlukan dalam permainan bola voli. Hal ini semakin tampak jelas dengan manfaat yang diperoleh dari *power* yang baik yaitu untuk mempermudah mempelajari teknik serta mencegah kemungkinan terjadinya cedera.

Dalam permainan bola voli *power* otot lengan sangat diperlukan setiap atlet untuk mendukungnya dalam permainan bola voli (Payoga et al., 2019). Dengan *power* otot lengan diperlukan ketika pemain memukul bola yang telah diumpan oleh pemain satu timnya. Tanpa *power* otot lengan yang baik, pemain akan sulit melakukan pukulan *smash* yang optimal untuk mencetak angka. Jadi dengan *power*

otot lengan yang terlatih pemain dapat melakukan rangkaian gerak *smash* yang optimal mulai dari jangkauan dalam menyongsong bola dengan ketinggian maksimal hingga gerakan pukulan bola yang sangat kuat untuk menempatkan bola ke daerah lapangan lawan untuk menghindari *block* tangan lawan.

Dari hasil observasi penulis di lapangan dan hasil konsultasi dengan pelatih bola voli pada klub bola voli Mentari Kabupaten Bekasi, didapatkan keterangan bahwa sebagian besar pemain mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *smash* yang kuat dan akurat. Hal ini dikarenakan masih lemahnya *power* otot lengan pemain dalam melakukan pukulan *smash*. Kebanyakan pemain memiliki *power* otot lengan yang perlu banyak dilatih dan dikembangkan. Jika dilihat dari postur tubuh, sebagian besar pemain memiliki tubuh yang mendukung untuk melakukan pukulan *smash* yang kuat dan akurat. Karena disamping memiliki tubuh rata-rata di atas 175cm, sebagian besar pemain juga memiliki teknik dasar gerakan pukulan *smash* yang sudah baik. Hanya saja diperlukan bentuk latihan yang dapat mengoptimalkan *power* otot lengan atlet untuk lebih berkembang lagi.

Dalam pandangan penulis, latihan fisik yang mudah untuk digunakan bagi atlet bola voli namun tidak terlalu memberikan beban berat bagi para atlet adalah bentuk latihan *push up*. Dalam latihan *push up*, setiap atlet akan dibebankan oleh berat badannya sendiri dalam berlatih. Hal itu akan mengurangi resiko cedera yang dialami atlet yang disebabkan oleh kelebihan beban, karena setiap atlet pastinya mampu menahan berat badannya masing-masing sesuai dengan kondisi lengan setiap individunya. Latihan *push up* memiliki berbagai macam variasi dan kombinasi gerakan, untuk itu di dalam penelitian ini penulis akan menggunakan

bentuk latihan *drop push up* yang merupakan variasi latihan *push up* yang dilakukan dari posisi berdiri atau berlutut.

Dari uraian di atas mendorong penulis untuk meneliti masalah tentang “pengaruh latihan *drop push up* terhadap peningkatan keterampilan *smash* bolavoli pada atlet Mentari Kabupaten Bekasi. Adapun alasan pemilihan judul yang ingin disampaikan dalam penelitian ini adalah: (1) Dalam permainan bola voli, teknik dasar *smash* adalah sangat penting, karena *smash* adalah serangan langsung ke lapangan lawan untuk mendapatkan nilai dalam usaha mencapai suatu kemenangan, (2) Gerakan *smash* lengan sangat ditentukan oleh *power* otot lengan dalam melakukannya, maka *power* otot lengan perlu dikembangkan untuk bisa lebih baik, (3) Latihan yang digunakan dalam meningkatkan *power* otot lengan berupa latihan yang sederhana namun efektif dan efisien, yaitu *drop push up*.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik dari segi dana maupun waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis mengenai :

- a. Pengaruh latihan *drop push up* terhadap peningkatan keterampilan *smash* bolavoli.
- b. Penulis menggunakan sampel atlet klub Mentari Kabupaten Bekasi, sebab untuk melakukan *smash* diperlukan teknik dasar yang baik dan agar hasil penelitian lebih optimal dan objektif.

- c. Penelitian ini dilakukan di lapangan bola voli klub Mentari.
- d. Penulis menggunakan instrumen tes keterampilan *smash* bola voli.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah di atas maka penulis dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: Seberapa besar pengaruh latihan *drop push up* terhadap keterampilan *smash* bola voli pada atlet klub Mentari Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: “ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *drop push up* terhadap keterampilan *smash* bola voli pada atlet klub Mentari Kabupaten Bekasi.”

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat yang akan diperoleh sebagai berikut:

1. Merupakan sumbangan yang berarti bagi para pembina, pelatih, dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan prestasi atlet atau siswa dalam bermain bola voli.
2. Penulisan karya tulis ini merupakan salah satu syarat bagi penulis untuk kelulusan dalam menempuh studi sarjananya di Program Studi Penjaskesrek, FKIP Unisma Bekasi
3. Penelitian diharapkan menjadi bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang *smash* bola voli.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut :

1. Latihan *Drop push up*

Menurut (S. Rahayu et al., 2018) *drop push up* merupakan salah satu latihan pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan bahu.

2. *Power* Otot Lengan

Power menurut (Widiastuti, 2015) *power* atau sering pula disebut daya *explosive* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang setiap aktivitas pada setiap cabang olahraga. Jadi yang dimaksud dengan *power* lengan dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak dari otot lengan yang sangat penting untuk menunjang setiap aktivitas pada setiap cabang olahraga.

3. Keterampilan *Smash*

Menurut Nuril Ahmadi dalam (Prasetiadi, 2016) *smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah dan menukik ke dalam lapangan lawan. *Smash* juga merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.