

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang memerlukan gerakan bersifat *explosive* sehingga memerlukan kekuatan, kecepatan dan juga ketepatan yang cukup baik. Tanpa kekuatan otot tubuh tidak akan mampu memulai suatu gerakan. Dengan adanya kekuatan otot yang sempurna para pemain bola voli dapat berlari lebih cepat, melompat lebih tinggi, dan melempar lebih jauh. Maka untuk meningkatkan kekuatan otot di bagian tertentu terutama di bagian tangan kemungkinan perlu menerapkan metode pelatihan menggunakan *resistance band* akan sangat praktis dan juga efektif bagi para pemain bola voli. *Resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang terbuat dari karet yang mudah dibawa-bawa. Karena penggunaan alat ini bertumpu pada pegangan tangan maka alat ini sangat mendukung untuk membantu melatih kekuatan otot tangan tanpa melakukan angkat beban.

Dalam permainan bola voli terdapat teknik dasar yang sangat mempengaruhi berjalannya permainan bola voli yaitu *passing*. *Passing* dalam permainan bola voli terdiri dari dua jenis diantaranya *passing* atas dan juga *passing* bawah. Selain *passing* atas teknik dasar *passing* bawah merupakan salah satu peranan yang cukup penting dalam permainan bola voli. *Passing* bawah merupakan salah satu elemen pokok dari pertahanan, bola yang di pukul terlalu keras dan sulit untuk diumpangkan, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah. Dalam melakukan teknik *passing* bawah tentunya

harus dilakukan dengan baik dan sempurna yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Dalam peningkatan teknik *passing* bawah sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, kondisi fisik merupakan salah satu syarat untuk mencapai hasil yang sempurna, bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi para atlet. Maka para atlet sangat memerlukan latihan fisik yang cukup teratur. *Passing* bawah juga dapat digunakan untuk menerima bola servis, menerima bola smash dan juga serangan dari tim lawan.

Teknik *passing* bawah merupakan salah satu teknik di dalam permainan bola voli yang berfokus pada kekuatan otot bagian tangan. Hal ini dapat dibuktikan dalam penelitian (Ghazali, 2016) yang mengatakan bahwa kemampuan *passing* memiliki hubungan yang positif dengan kekuatan otot lengan para atlet bola voli. Metode latihan fisik menggunakan *resistance band* juga salah satu latihan fisik yang bertumpu pada otot lengan, maka metode latihan menggunakan *resistance band* tersebut dapat mendukung pembentukan otot tangan yang bertujuan untuk menambah power seorang pemain bola voli pada saat melakukan *passing bawah*. Semakin baik kekuatan otot yang dimiliki oleh para atlet maka semakin bagus pula kemampuan *passing* bawah yang dihasilkan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan sebelumnya oleh penulis kepada para atlet junior bola voli M2 Bekasi. Terdapat beberapa atlet junior yang masih memiliki kendala saat melakukan teknik *passing* bawah. Kendala yang ditemui diantaranya yaitu sasaran pukulan tidak tepat serta yang paling utama yaitu kurangnya *power* otot tangan para atlet saat melakukan *passing* bawah sehingga hasil *passing*

bawah terlihat lemah dan tidak sempurna. Penulis juga memperhatikan bagaimana teknik latihan yang digunakan sebelumnya oleh para pelatih dan atlet junior M2 Bekasi. Berdasarkan pengamatan tersebut telah diketahui beberapa pelatih belum mengetahui banyak jenis latihan fisik yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tangan sehingga hal tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil dari *passing* bawah para atlet junior M2 Bekasi.

Merujuk pada permasalahan tersebut maka penulis ingin berusaha meningkatkan kualitas *passing* bawah yang dimiliki para atlet junior bola voli M2 Bekasi. Dengan masalah yang ditemui yaitu lemahnya *power* otot tangan para atlet junior dan minimnya teknik latihan fisik yang digunakan, maka penulis melakukan sebuah terobosan baru dengan mencoba melakukan latihan fisik menggunakan alat bantu yaitu *resistance band*. Selain praktis alat tersebut dapat membantu membangun *power* otot tubuh terutama bagian tangan sehingga dapat membantu para atlet junior untuk memperbaiki hasil dari *passing* bawah mereka yang masih lemah. Selain itu terobosan baru ini dapat dimanfaatkan oleh para pelatih kedepannya untuk menambah variasi latihan fisik terutama di bidang bola voli sehingga dapat membentuk fisik atlet yang berkualitas.

Maka berdasarkan penjelasan dan kesimpulan di atas penulis akan membuat sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban *Resistance Band* Terhadap Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Pada Atlet Junior Club M2 Bekasi”

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### 1) Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah yang ditemukan di atas, maka penelitian hanya membatasi satu permasalahan yang menurut peneliti permasalahan yang paling penting untuk diteliti yaitu tingkat keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli.

### 2) Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan juga pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar *passing* bawah para atlet junior bola voli M2 Bekasi.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban *resistance band* terhadap hasil *passing* bawah bola voli atlet junior M2 Bekasi.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan.

### 1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat menjadi tambahan kajian mengenai permainan bola voli.

## 2) Manfaat Praktis

### a. Bagi Para Atlet Bola Voli

Para atlet bola voli sebagai subjek penelitian dapat mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan *resistance band* terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli mereka supaya dapat menjadi lebih baik lagi ke depannya.

### b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para pelatih mengenai pengaruh latihan beban *resistance band* terhadap hasil *passing* bawah para atlet junior M2 Bekasi.

### c. Bagi Club Bola Voli

Diharapkan penelitian ini memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan beban menggunakan *resistance band* terhadap hasil *passing* bawah bola voli para atlet junior M2 Bekasi.

## E. Definisi Operasional Variabel

### a. Variabel Latihan Beban *Resistance Band* ( $X_1$ )

Di dalam sebuah permainan bola voli tentunya terdapat beberapa latihan fisik pendukung untuk menyempurnakan teknik permainan yang dilakukan oleh para atlet terutama teknik gerakan *passing* bawah. Latihan beban *resistance band* merupakan salah satu latihan fisik yang dapat membantu membangun masa otot

para atlet serta melatih fleksibilitas tubuh sehingga dapat menyempurnakan gerakan teknik-teknik saat melakukan permainan bola voli.

b. Variabel *Passing Bawah* Bola Voli

Di dalam sebuah permainan bola voli terdapat banyak teknik-teknik dasar yang telah di tentukan, salah satunya yaitu *passing* bawah. Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan salah satu teknik dasar dan suatu upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regu dengan baik menggunakan lengan bawah yang bertujuan untuk menghasilkan permainan yang cukup baik.