

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan secara nasional perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan dalam meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia. Pembinaan dan pengembangan menjadi tanggung jawab dan peranan dari berbagai pihak agar berjalan dengan baik. Pembinaan dapat ditingkatkan dari mulai daerah, provinsi hingga tingkat nasional.

Dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, permasalahan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra olahraga, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahraga andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi. Di dalam pengembangan pembinaan selalu dijadikan ladang untuk mencapai prestasi seorang atlet. Oleh karena itu apabila disuatu pembinaan atlet dapat berprestasi maka pembinaan tersebut dikatakan berhasil. Pembinaan yang baik yaitu yang terprogram dan terdapat rencana untuk kedepannya.

Di Indonesia pengembangan dan pembinaan olahraga dapat diperoleh dari perkumpulan-perkumpulan yang terdapat di setiap daerah yang disebut klub. Pada saat ini pembinaan tingkat klub dalam menjalankan program masih belum jelas. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketidaktetapan jadwal pertandingan bola voli yang dilaksanakan, kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang ada di klub POPDAM Bogor, dan masih banyak faktor lainnya.

Upaya meningkatkan kemampuan atlet komponen latihan yang diberikan harus bertahap meliputi latihan teknik, fisik, dan taktik. Latihan ini disusun dan diatur dalam program latihan yang dapat menentukan *peak performance* atlet. Dalam peningkatan keterampilan atlet harus melalui beberapa proses dikarenakan banyaknya komponen teknik yaitu *spike, block, defense, dan service*. Setiap komponen teknik membutuhkan dukungan dari kondisi fisik yang baik untuk setiap atlet. Ada beberapa komponen fisik yang mempengaruhi *peak performance* atlet antara lain: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, reaksi, dan keseimbangan.

Berdasarkan karakteristik tersebut maka atlet bola voli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan, sedangkan tujuan latihan dapat membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang dimiliki atlet semaksimal mungkin. Bola voli merupakan salah satu

permainan bola besar yang dimainkan secara beregu enam orang dengan mengandalkan tangan untuk memukul bola. Seperti dalam permainan lainnya bola voli juga mempunyai beberapa teknik dasar yang perlu dan wajib untuk diketahui oleh setiap pemain yang akan bermain.

Salah satu teknik tersebut adalah *smash*/pukulan,*smash* atau memukul salah satu upaya pemain untuk melakukan serangan ke arah lawan arah datangnya bola dari lawan dengan jangkauan tangan di atas net. Jadi *smash* berfungsi untuk menyerang atau mematahkan ruang pertahanan lawan dalam permainan bola voli.

Dalam hal ini sering kali atlet putera klub bola voli POPDAM Bogor kurang tepat atau kurang berhasil dalam melakukan *smash* hal ini menyebabkan kurang maksimalnya melakukan lompatan *smash*, lompatan *smash* sangat berpengaruh terhadap jangkauan *smash* di atas net, apabila lompatan *smash* tidak maksimal maka akan berpengaruh terhadap teknik-teknik lainnya.

Faktanya dalam lapangan atlet putera klub bola voli POPDAM Bogor kurang maksimal melakukan lompatan *smash* akibatnya pukulan kurang maksimal dan malah mengakibatkan kegagalan dalam melakukan serangan *smash*. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui manakah

metode latihan yang baik agar dapat melihat peningkatan yang signifikan terhadap lompatan *smash* klub bola voli POPDAM Bogor.

Dalam cabang olahraga bola voli, kemampuan lompatan *smash* sangat diperlukan pada setiap atlet bola voli. Karena disaat kita sedang melakukan *smash* bola voli, bola voli yang diumpan oleh *setter* atau *tosser* akan melambung tinggi di atas net, maka jangkauan tangan terhadap bola yang datang diumpan oleh *setter* harus tinggi dan berawal dari tolakan lompatan yang harus maksimal dari kedua kaki kita. Salah satunya yaitu melatih otot *quadriceps* serta dengan otot pembantunya *latissimus dorsi*, *gluteus maximus* dan *gastrocnemius*.

Hal ini mendorong untuk melakukan penelitian agar dapat mengetahui cara meningkatkan hasil lompatan para atlet bola voli, dengan memberikan beberapa metode latihan yang berbeda, yaitu menggunakan *Box Jump* dan *Barrier Hops Jump*. Sehingga kita dapat mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan kekuatan lompatan *smash* pada atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor dengan menggunakan dua metode latihan yang diberikan tersebut.

## B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah yaitu:

1. Bagaimana cara yang tepat untuk melatih kekuatan lompatan pada atlet bola voli?
2. Seberapa besar pengaruh kekuatan lompatan terhadap keberhasilan team?
3. Apakah metode yang tepat untuk melatih kekuatan lompatan pada atlet bola voli?
4. Apakah metode latihan *Box Jump* efektif dalam meningkatkan hasil lompatan *smash* atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor?
5. Apakah metode latihan *Barrier Hops Jump* efektif dalam meningkatkan hasil lompatan *smash* atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor?
6. Apakah metode latihan *Box Jump* lebih efektif dari pada *Barrier Hops Jump* untuk meningkatkan hasil lompatan *smash* atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor?

### C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas terlalu maka peneliti akan membatasi penelitian ini pada efektifitas metode latihan *Box Jump* dan *Barrier Hops Jump* terhadap hasil lompatan *smash* pada atlet putera klub bola voli POPDAM Bogor.

### D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang yang diteliti dapat dirumuskan:

1. Apakah metode latihan *Box Jump* efektif meningkatkan hasil lompatan pada atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor?
2. Apakah metode latihan *Barrier Hops Jump* efektif meningkatkan hasil lompatan pada atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor?
3. Apakah metode latihan *Box Jump* lebih efektif dari pada *Barrier Hops Jump* untuk meningkatkan hasil lompatan *smash* atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor?

## E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki kegunaan untuk:

1. Untuk mengetahui efektivitas metode latihan *Box Jump* terhadap hasil lompatan atlet klub bola voli putra POPDAM Bogor.
2. Untuk mengetahui efektivitas metode latihan *Barrier Hops Jump* terhadap hasil lompatan atlet klub bola voli putra POPDAM Bogor.
3. Sebagai bahan masukan untuk peningkatan pada pelatih dalam pembuatan metode latihan agar lebih efektif.
4. Untuk dijadikan bahan pembelajaran pelatih yaitu untuk menyusun program latihan *Box Jump* dan *Barrier Hops Jump* terhadap hasil lompatan *smash*.