

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Klub bola voli merupakan sarana bagi masyarakat pecinta olahraga bola voli untuk lebih dalam memahami dan lebih mempelajari tentang olahraga bola voli yang digelutinya. Klub bola voli memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengembangkan kemampuan diri. Pemberian program latihan yang baik, pembelajaran untuk melatih, pembelajaran untuk berorganisasi, perwasitan dan hal-hal lain yang berkaitan dengan olahraga bola voli.

Klub bola voli Jaya Volleyball Club (JVC) dalam perkembangannya berperan aktif dalam setiap kegiatan turnamen bola voli yang diselenggarakan resmi oleh PBVSI baik antar klub di tingkat daerah maupun nasional. Di kejuaraan tingkat daerah, klub bola voli JVC berhasil menjadi finalis pada Kejuaraan Provinsi (Kejurprov) Tahun 2014. Di tingkat nasional klub bola voli JVC lolos babak delapan besar Kejuaraan Nasional Bola voli antar klub tahun 2002 di Tabanan Bali.

Di DKI Jakarta, Klub bola voli JVC menjadi barometer pembinaan bola voli di DKI Jakarta dan menjadi klub paling lama di DKI Jakarta. Klub bola voli JVC berdiri sejak tahun 1976 yang didirikan oleh Bapak H. Machri. Dalam perkembangannya klub JVC mampu menghasilkan atlet-atlet potensial yang menjadi bagian di tim DKI Jakarta maupun tim nasional bola voli Indonesia.

Prestasi tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh persiapan melalui latihan maksimal secara sistematis dan berkelanjutan. Begitu juga pada olahraga bola voli yang menggunakan gerakan-gerakan kombinasi yang dilakukan dalam usaha meningkatkan teknik menyerang dan teknik bertahan. Teknik-teknik tersebut sangat penting sehingga harus dilatih secara terus-menerus. Untuk itu tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat berlatih dan bertanding.

Penelitian ini muncul berawal dari hasil pengamatan pelatih ketika melakukan proses latihan. Kemampuan atlet ketika dilakukan *drill* servis atas belum optimal. Kualitas atlet dalam melakukan servis atas tidak terarah dan mudah lelah. Banyak faktor yang mengakibatkan kurang maksimalnya penguasaan teknik servis atas tersebut. Salah satu yang dirasa paling utama berdasarkan hasil evaluasi pelatih adalah kemampuan fisik terutama *power* dan daya tahan otot atlet yang belum baik sehingga tidak dapat melakukan servis atas secara berulang dengan baik.

Sebagai salah satu modal utama dalam permainan bola voli maka kemampuan melakukan servis perlu untuk dikuasai dengan baik oleh pemain supaya permainan bisa dilakukan. Gerakan yang benar dan tepat saat melakukan servis kemungkinan besar akan menghasilkan sebuah gerakan bola yang benar dan menguntungkan bagi pemain yang melakukan servis. Sering kali servis tangan atas digunakan sebagai andalan untuk mendapatkan poin, karena dari sudut tenaga pemukulan bola dengan teknik servis tangan atas lebih kuat dan pukulan lebih

menukik ke arah lawan. Sedangkan teknik servis bawah jarang dilakukan oleh pemain dikarenakan tenaga yang digunakan tidak terlalu berlebihan, akan tetapi mudah diterima oleh lawan dari pada teknik servis atas.

Hasil observasi kemampuan servis atas atlet bola voli JVC pada saat pertandingan masih belum baik. Peneliti melihat kemampuan atlet dalam melakukan servis masih belum memberikan sumbangsih poin pada tim. Berdasarkan data statistik pertandingan, Klub Bola Voli JVC pada keikutsertaan di kejuaraan bola voli U-15 “Tornado Cup” antar Klub Se DKI Jakarta Tahun 2022 menunjukkan bahwa dari 4 kali bertanding keberhasilan servis klub bola voli JVC sangat rendah yaitu hanya 10 servis yang menghasilkan poin. Data ini menunjukkan bahwa kualitas servis atas masih belum optimal mengingat tingkat keberhasilan masih jauh dari yang diharapkan.

Latihan daya tahan otot lengan merupakan program latihan yang rutin pada atlet bola voli dalam mendukung kemampuan servis atas. Beberapa jenis latihan daya tahan otot lengan yang belum pernah dilakukan sebelumnya diantaranya adalah latihan dengan *resistance band*. Di lapangan masih banyak pelatih yang belum mengetahui bentuk latihan *power* menggunakan beban *resistance band* dengan pendekatan teknik.

Resistance band merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Karet *resistance band* mempunyai elastisitas yang bermacam-macam, pada penelitian ini *resistance band* berukuran medium dapat digunakan untuk latihan meningkatkan *power* dicabang bola voli. Penggunaan beban *resistance band* yang

sangat membantu latihan bervariasi dalam meningkatkan prestasi atlet. Penelitian ini perlu adanya latihan yang mampu secara signifikan membantu atlet meningkatkan *power* lengan. Melatih *power* menggunakan beban *resistance band* dengan pendekatan teknik menggunakan servis atas sangat berguna. Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknis gerakan dan *power* yang sangat berguna pada saat pertandingan.

Hal ini mendorong penulis untuk mengkaji peningkatan daya tahan otot lengan bagi atlet bola voli JVC ini dengan memberikan jenis latihan daya tahan otot lengan dengan model yang berbeda. Latihan yang digunakan yaitu latihan *resistance band*. Dengan diikajinya latihan *resistance band* ini, sehingga dapat diketahui sejauh mana pengaruh latihan *resistance band* yang diberikan kepada atlet bola voli JVC dalam meningkatkan kemampuan servis atas.

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. Pentingnya kondisi fisik pada atlet bola voli JVC dalam meningkatkan kemampuan tim dan masing-masing atlet.
2. Peranan *power* dan daya tahan otot lengan dalam mendukung teknik servis atas dalam permainan bola voli.
3. Faktor-faktor yang menjadi penyebab atlet belum memiliki *power* dan daya tahan otot yang baik.

4. Penerapan latihan *resistance band* dalam mendukung peningkatan kemampuan servis atas pada atlet bola voli JVC.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada latihan *resistance band* terhadap peningkatan kemampuan servis atas pada atlet bola voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC) pada tahun 2022.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah latihan *resistance band* berpengaruh terhadap kemampuan servis atas pada atlet bola voli U-15 Jaya Volleyball Club (JVC)?

E . Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan *resistance band* dalam cabang olahraga bola voli serta menjadi

salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga bola voli, khususnya teknik servis atas bola voli.

2. Manfaat Praktis

- a. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *resistance band* dalam meningkatkan kemampuan servis atas pada atlet bola voli Jaya Volleyball Club (JVC).
- b. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina, dan pelatih tentang latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan servis atas.
- c. Menambah pengetahuan dan wawasan baik untuk peneliti, pengajar, pembina, pelatih dan atlet bola voli dalam menerapkan latihan *resistance band* untuk melatih meningkatkan kemampuan servis atas.
- d. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih bola voli dalam menerapkan metode latihan, sehingga lebih efektif dan efisien.
- e. Informasi bagi mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin melakukan penelitian dengan hal terkait dalam tulisan ini.