

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga bolavoli merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di Indonesia baik dilingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum. Selain menjadi hobi bagi banyak orang, Bolavoli juga menjadi bagian integral dari kehidupan sosial masyarakat. Dalam pertandingan Bolavoli, salah satu teknik yang memiliki peran penting adalah *smash*. Kemampuan melakukan *smash* yang kuat dan akurat sangat dibutuhkan dalam upaya meraih kemenangan. Oleh karena itu, para atlet Bolavoli, khususnya yang tergabung dalam klub seperti Viking Klub, perlu menjalani pelatihan intensif untuk meningkatkan kemampuan *smash* mereka.

Salah satu metode pelatihan yang berkembang dalam dunia olahraga adalah menggunakan peralatan seperti *Medicine ball* dan *Resistance bands*. *Medicine ball* digunakan untuk melatih kekuatan tubuh bagian atas, sedangkan *Resistance bands* digunakan untuk melatih kekuatan dan kelenturan otot-otot. Kombinasi dari kedua metode pelatihan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kemampuan *smash* para atlet Bolavoli. Namun, meskipun ada banyak penelitian tentang pelatihan kebugaran dalam olahraga, masih kurangnya penelitian yang mengkaji secara khusus Efektivitas latihan dengan *Medicine ball* dan *Resistance bands* terhadap kemampuan *smash* Bolavoli.

Selain itu, penting untuk mencatat bahwa Viking Klub merupakan salah satu klub Bolavoli yang telah menghasilkan banyak atlet berprestasi. Dalam rangka mencapai prestasi yang lebih tinggi di tingkat nasional maupun internasional, perlu dilakukan penelitian yang dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana latihan dengan *Medicine ball* dan *Resistance bands* dapat membantu para atlet dalam mengembangkan kemampuan *smash* mereka.

Dalam konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi Efektivitas latihan dengan *Medicine ball* dan *Resistance bands* terhadap kemampuan *smash* Bolavoli pada atlet Viking Klub. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan teknik pelatihan untuk meningkatkan kualitas atlet Bolavoli, khususnya dalam hal kemampuan *smash*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang pentingnya latihan kekuatan dan kelenturan dalam olahraga Bolavoli serta bagaimana penggunaan peralatan khusus seperti *Medicine ball* dan *Resistance bands* dapat memberikan dampak positif dalam mencapai tujuan tersebut.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang Efektivitas latihan ini, diharapkan para pelatih dan atlet Viking Klub dapat merancang program pelatihan yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan *smash* Bolavoli mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi kontribusi yang berharga dalam literatur ilmiah olahraga, serta membuka pintu untuk penelitian lebih lanjut tentang penggunaan peralatan pelatihan khusus dalam konteks olahraga Bolavoli.

Latihan dalam kekuatan *Power* diperlukan untuk bergerak dari keadaan diam ke kecepatan maksimal, atau dari bergerak hingga berhenti mendadak. Latihan kekuatan akan mengembangkan sistem syaraf otot. Hasil latihan yang baik dan efektif tersebut dapat diketahui dengan memberikan eksperimen yaitu latihan keras nya pukulan Bolavoli dengan *Medicine ball*, beban yang digunakan ringan. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kecepatan lecutan tangan sehingga menambah kerasnya pukulan Bolavoli.

Latihan *Medicine ball* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan *Power* otot lengan dan jari-jari. Dan latihan *Medicine ball* menggunakan seluruh tangan dalam pelaksanaannya, hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan permainan Bolavoli. Pelaksanaan latihan *Medicine ball* dalam penelitian ini adalah dengan latihan *Medicine ball throw* dan *Medicine toss* sama, yang membedakan adalah cara berdiri pada saat melempar bola *Medicine*. (Pranoto, 2019). Latihan *Medicine ball* menggunakan seluruh tangan saat melempar, hal ini mendukung dalam usaha peningkatan kekuatan otot lengan.

*Resistance bands* adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan workout yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah ataupun dibawa saat *travelling*. Layaknya *dumbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *Resistance Band* pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan. Ilham Akbar, (2022).

Latihan diatas diharapkan akan memberikan peningkatan pada kerasnya pukulan Bolavoli. Harapannya dengan memiliki *Power* lengan dan di dukung teknik yang baik maka seseorang pemain Bolavoli dapat dilakukan samash dengan baik. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas latihan *Medicine ball* dan *Resistance bands* terhadap kemampuan *smash* Bolavoli pada atlet putra viking Klub. Bentuk latihan *Medicine ball* dengan beban ringan dikerahkan dengan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Latihan tersebut dapat diketahui dengan baik melalui tes jauhnya pantulan pukulan Bolavoli.

Berdasarkan uraian di atas , penulis terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “ EFEKTIVITAS LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *RESISTANCE BANDS* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA KLUB VIKING”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Mengapa kekuatan *Power smash* sangat penting dalam permainan olahraga Bolavoli.
2. Mengapa kekuatan *Power smash* sangat berEfektivitas pada saat melakukan teknik-teknik olahraga permainan Bolavoli.
3. Metode latihan apa yang diterapkan untuk melatih kekuatan *Power*.
4. Seberapa besar peningkatan kemampuan *smash* dengan metode latihan

*Medicine ball.*

5. Seberapa besar peningkatan kemampuan *smash* dengan metode latihan *Resistance bands*.
6. Mana yang lebih efektif metode latihan *Medicine ball* atau metode latihan *Resistance bands* terhadap kemampuan *smash* atlet putra Viking.

### **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan utama penelitian ini adalah fokus pada Efektivitas latihan dengan *Medicine ball* dan *Resistance bands* terhadap kemampuan *smash* Bolavoli. Penelitian ini tidak akan mengkaji Efektivitas latihan lainnya yang mungkin juga berperan dalam meningkatkan performa atlet, seperti latihan koordinasi atau teknik. Oleh karena itu, penelitian ini akan membatasi variabel independen pada latihan dengan *Medicine ball* dan *Resistance bands* saja, untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak spesifik dari metode pelatihan ini terhadap kemampuan *smash*.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah latihan *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan *power smash* pada atlet putra bolavoli Viking Bajatara ?

2. Apakah latihan *resistance band* dapat meningkatkan kemampuan *power smash* pada atlet putra bolavoli Viking Bajatara ?
3. Manakah yang lebih Efektif antara latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap kemampuan *power smash* pada atlet putra bolavoli Viking Bajatara ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga Bolavoli dan menjelaskan secara ilmiah tentang Efektivitas latihan menggunakan *Medicine ball* dan *resistance band* terhadap kemampuan *smash* pada atlet Bolavoli Viking klub.
- c. Agar dapat mengetahui berapa besar Efektivitas latihan *Medicine ball* dan *Resistance bands* terhadap kemampuan *power smash* Bolavoli pada Viking klub.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, Efektivitas latihan menggunakan *Medicine ball* dan *Resistance bands* terhadap kemampuan *smash* pada atlet Bolavoli Viking Klub dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.
- b. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian in dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.
- c. Bagi para pelatih, guru di Bidang Studi Kepelatihan Olahraga, penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan potensi belajar.

