

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai aktivitas fisik bertujuan untuk mencapai performa maksimal, memaksimalkan potensi individu dan tim. Mendapatkan informasi dan teknologi yang tepat agar olahraga berhasil. Evolusi bola voli saat ini sangat luar biasa; oleh karena itu diharapkan banyak orang akan berkontribusi pada pengembangannya dan penemuan hal-hal baru berupa teknik pelatihan yang lebih baik untuk masa depan, baik dari segi fisik, teknis, taktis/strategis, dan mental. (al. 2020).

Menurut Tudor O. Bompal (2015), olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, dan performa melalui proses pelatihan yang terorganisir. Juga sangat terkait dengan pengembangan komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas, yang disesuaikan dengan tuntutan olahraga tertentu.

Aktivitas fisik yang direncanakan dan disadari menurut Harsono (2015) untuk meningkatkan kebugaran fisik, kemampuan, dan perkembangan mental dan sosial seseorang. Tidak hanya berorientasi pada pencapaian, tetapi juga berpusat pada kesehatan, disiplin, dan kepribadian.

Tim yang terdiri dari enam pemain masing-masing memainkan permainan tersebut. Bola voli dimainkan oleh pemain yang memiliki keterampilan khusus yaitu pemukul, pengumpan, dan libero. Tujuan utama permainan ini adalah untuk memukul bola sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola ke lapangan lawan. (Keswando dkk., 2020)

Banyak kelompok yang tertarik dengan bola voli (Bumburo, Saharuddin Ita, Tery Wanena, Yos Wandik, 2023). Untuk bermain bola voli dengan baik, sangat penting untuk mengetahui aturan permainan. Setiap pemain memiliki peran. Secara umum, ada empat posisi dalam bola voli: spiker, setter, defender, dan libero. Pertandingan bola voli biasanya berlangsung dua atau tiga set. Selain itu, ada empat teknik dasar yang harus dipelajari setiap pemain: servis, passing, smash, dan blok.

Ada sejumlah taktik dasar dalam bola voli yang perlu dipelajari semua pemain. Ini termasuk servis, passing, smash, dan blok. Keswando dkk. (2022) mencatat bahwa keempat pendekatan ini adalah kemampuan penting yang perlu dikuasai dengan baik sebelum seorang atlet memasuki permainan, terutama jika tujuannya adalah untuk meraih kesuksesan. Namun, beberapa atlet masih kurang memperhatikan penguasaan teknik-teknik dasar ini. Setiap keterampilan dalam bola voli saling terkait dan saling membantu. Oleh karena itu, atlet tidak mampu tampil maksimal dalam pertandingan dan hal ini dapat membatasi kemajuan mereka dalam performa.

(Bompa, 2015) Batasan latihan adalah keterbatasan dalam proses latihan, yang meliputi cakupan, tujuan, dan penerapan prinsip-prinsip latihan yang memungkinkan latihan menjadi terarah dan efektif. Menurut Bompa, latihan dibatasi pada pengembangan komponen-komponen tertentu dari kondisi fisik dengan menerapkan prinsip periodisasi, spesifisitas, beban berlebih, dan progresi, sehingga tidak semua aspek kemampuan fisik dikembangkan secara bersamaan dalam satu program latihan. Sementara itu, (Harsono, 2015) mencatat bahwa harus ada batasan pada beban latihan untuk menyesuaikan program dengan kondisi setiap atlet, yang mencakup keterampilan, kebutuhan, dan tingkat perkembangan mereka, namun tetap memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti beban berlebih, variasi, dan kontinuitas. Dengan cara ini, batasan latihan dirancang untuk memfokuskan program latihan, membatasi variabel yang dilatih, dan meminimalkan latihan yang terlalu luas dan tidak terarah.

Pelatihan adalah proses persiapan jangka panjang untuk performa optimal yang mencakup aspek fisik, teknis, taktis, dan psikologis. Ini adalah prosedur metodis untuk secara teratur memaparkan tubuh dan pikiran Anda pada berbagai rangsangan pada berbagai tingkat dan intensitas. Sama seperti hewan yang menyesuaikan diri dengan lingkungannya, seorang atlet harus mampu beradaptasi dengan tuntutan pelatihan dan kompetisi. Jika kita tidak berevolusi, kita tidak akan bertahan hidup. Kegagalan untuk beradaptasi dengan perubahan beban pelatihan dan tekanan pelatihan serta kompetisi dapat mengakibatkan kelelahan yang signifikan, melampaui batas kemampuan, atau bahkan risiko

kelelahan berlebihan (overtraining). Dalam kasus seperti itu, atlet tidak akan mampu mencapai tujuan mereka dalam pelatihan (Bompa & Buzzichelli, 2018).

Pelatihan adalah penerapan sistematis rangsangan fungsional, dengan intensitas yang meningkat, dengan tujuan untuk meningkatkan performa. Pada dasarnya, pelatihan adalah proses peningkatan progresif. Termasuk peningkatan kondisi fisik, fungsi organ, dan aspek psikologis atlet (Sukadiyanto, dalam Permadi 2016). Jadi, untuk mencapai performa tertentu, program pelatihan sistematis diperlukan agar tubuh dapat beradaptasi dengan benar. Sementara itu, menurut Satria Nugraha Fikriansyah (2020), pelatihan berbeda dengan olahraga. Masyarakat menggunakan istilah luas "olahraga" untuk merujuk pada aktivitas fisik yang dilakukan orang setiap hari. Biasanya olahraga tidak direncanakan dan dilakukan karena bosan atau ketika ada terlalu banyak waktu luang. Sebaliknya, pelatihan adalah aktivitas fisik tertentu, biasanya ditujukan untuk olahraga tertentu dan dengan tujuan yang ditentukan.

Program pelatihan adalah strategi sistematis dan terorganisir dengan baik yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja atlet dengan perubahan beban, intensitas, volume, frekuensi, dan waktu pelatihan secara progresif. Rejimen pelatihan diorganisir sesuai dengan gagasan periodisasi, yang memisahkan pelatihan ke dalam tahapan diskrit (makro, meso, dan mikrosiklus) untuk meningkatkan adaptasi fisiologis dan mencapai kinerja puncak pada waktu yang ditentukan (Bompa & Buzzichelli, 2018). Oleh karena itu, program pelatihan bukan hanya panduan untuk pelaksanaan pelatihan, tetapi juga strategi jangka

panjang untuk pengembangan kualitas fisik, teknik, dan kinerja atlet yang efektif dan efisien.

Menurut Viva Pakarindo seperti yang dikutip dalam Prasetyo dkk. (2023), smash adalah tindakan memukul bola dengan keras ke arah area permainan lawan dalam suatu pertandingan. Bola harus dipukul melewati net dengan tujuan mempersulit tim lawan untuk mengembalikannya. Lebih lanjut, Iwan (2023) mengklarifikasi bahwa smash adalah pukulan kuat yang menentukan karena bola yang dihasilkan sulit diterima atau dikembalikan oleh lawan. Oleh karena itu, smash voli dapat dilihat sebagai pukulan ofensif dengan tingkat kesulitan yang tinggi untuk diantisipasi, karena bola dari smash bergerak dengan kecepatan dan kekuatan yang cukup besar. Sementara Resa Sukardi (2019) mengatakan smash merupakan pukulan utama atau pukulan keras dalam melakukan serangan untuk mematikan bola dan mendapatkan poin kemenangan. Pukulan smash membutuhkan gerakan dinamis. Pemain melompat tinggi, memukul bola dengan kekuatan maksimal, ke arah yang tepat. Bola harus melewati net dan menghindari blok lawan dari atas net.

Menurut spesialis Prasetyo dkk. (2023), untuk melakukan teknik smash melompat dengan baik, dibutuhkan kekuatan dan kecepatan pada otot-otot yang mendukung gerakan, dengan otot kaki, terutama tungkai bawah, memainkan peran paling menonjol. Kekuatan eksplosif adalah kemampuan untuk menerapkan gaya secara cepat dalam waktu singkat untuk memberikan momentum ideal pada tubuh atau benda dalam gerakan eksplosif yang lengkap untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Melompat adalah bakat yang diperlukan

bagi pemain voli yang ingin menjadi profesional. Melompat sangat penting dalam taktik memukul dan memblokir untuk membuat serangan dan pertahanan lebih kuat. Oleh karena itu, kekuatan otot kaki adalah faktor terpenting yang memengaruhi kemampuan untuk melakukan smash melompat.

Lompatan lebar berdiri adalah aktivitas atletik yang ditandai dengan dorongan cepat dengan kedua kaki untuk mendorong tubuh menjauh dari tanah untuk mencapai jarak horizontal maksimal (Hadjarati, 2022). Aksi ini membutuhkan koordinasi terbaik dari semua struktur anatomi yang terlibat dalam gerakan, seperti anggota tubuh bagian bawah dan atas serta batang tubuh. (Rustiawan, dkk., 2024) Latihan lompat jauh berdiri dengan menggunakan resistensi karet elastis dapat memberikan pengaruh besar pada ketepatan smash dalam bola voli karena latihan tersebut mencakup kekuatan otot kaki, daya ledak, dan koordinasi tubuh yang diperlukan dalam eksekusi smash. Latihan lompat jauh meningkatkan kapasitas otot tungkai bawah untuk menghasilkan daya dan daya ledak yang cukup besar, yang dapat membantu atlet dalam memperoleh lompatan vertikal yang tinggi dan konsisten saat memukul bola dengan tingkat ketepatan yang optimal. Bentuk latihan lompat jauh berdiri jenis ini adalah melompat ke depan dengan dua kaki dengan resistensi karet elastis (*resistance training rubber*) pada pinggang bagian bawah.

Dalam permainan bola voli, banyak kemajuan terjadi di antara atlet, yang tidak diragukan lagi memengaruhi hasil akhirnya. Kemajuan yang signifikan terlihat diantara para atlet bola voli Club Ivogab. Club Ivogab adalah komunitas yang didedikasikan untuk mengembangkan keterampilan bola voli bagi anak

muda berbakat. Berada di Kabupaten Bogor, Kecamatan Gunung Putri, Perumahan Griya Bukit Jaya, Jalan. Bima 1, Desa Tlajung Udik, Jawa Barat 16962. Di bawah bimbingan pelatih Bambang Soegeng, sekaligus pelatih dari Club ternama Lavani

Hasil observasi peneliti di bidang bola voli pada saat seleksi atlet Kabupaten Bogor untuk PORPROV 2026, menunjukkan bahwa kemampuan *jumping smash* masih jauh di bawah harapan. Hasil yang kurang memuaskan ini disebabkan oleh kemampuan *jumping smash* atlet Club Ivogab yang masih kurang optimal. Club Ivogab sebagai salah satu Club yang aktif dalam pembinaan prestasi di daerah Kabupaten Bogor, memiliki kebutuhan khusus untuk meningkatkan kebutuhan teknik *smash* para atletnya, khususnya dalam aspek *jumping smash*. Berdasarkan pengamatan awal, kemampuan *jumping smash* beberapa atlet masih belum optimal, kelihatan dari ketinggian lompatan yang kurang maksimal serta kecepatan serangan yang belum konsisten dalam pertandingan. Oleh karna itu, penerapan program latihan *standing broad jump with elastic band resistance* diharapkan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kemampuan *jumping smash* atlet di Club Ivogab. Berdasarkan data dan kenyataan yang ditemukan dilapangan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan maka penulis tertarik untuk mengangkat topik **“PENGARUH LATIHAN *STANDING BROAD JUMP WITH ELASTIC BAND RESISTANCE* TERHADAP PENINGKATAN KAMAMPUAN *JUMPING SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI CLUB IVOGAB”**

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di sampaikan di atas, maka penelitian ini akan meneliti tentang pengaruh latihan *standing broad jump with elastic band resistance* terhadap peningkatan kemampuan *jumping smash* dalam permainan bola voli di Club Ivogab.

2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:
 “Bagaimanakah pengaruh latihan *standing broad jump with elastic band resistance* terhadap peningkatan kemampuan *jumping smash* dalam permainan bola voli di Club Ivogab ?”

C. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “pengaruh latihan *standing broad jump with elastic band resistance* terhadap peningkatan kemampuan *jumping smash* dalam permainan bola voli di club ivogab”

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap bahwa hal-hal berikut akan bermanfaat bagi penulis dan pembaca yang membaca penelitian ini:

1. Secara teoritis, dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan pendidikan tentang penggunaan model latihan yang lebih baik untuk meningkatkan *jumping smash*.
2. Secara praktis, ini dapat berfungsi sebagai referensi bagi pelatih dan atlet bola

voli untuk menggunakan model latihan yang tepat, yang secara efektif meningkatkan teknik jumping smash atlet olahraga bola voli di Club Ivogab.

E. Definisi Oprasional

Definisi dari penelitian oprasional ini mencakup penjelasan tentang variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini, guna menetapkan batasan yang jelas serta bisa diukur.

1. Pengaruh

Pengaruh pada dasarnya merujuk pada hubungan sebab-akibat antara variabel satu dengan variabel lainnya, yakni suatu kondisi yang menyebabkan terjadinya perubahan pada satu variabel karena variabel lain. (Sugiyono, 2019a)

2. Latihan

Latihan dalam konteks olahraga adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi melalui pengaturan beban latihan secara sistematis dan terencana guna mencapai adaptasi fisiologis dan peningkatan kemampuan olahraga. (Bompa & Buzzichelli, 2018)

3. *Standing Broad Jump With Elastic Band Resistance*

Standing broad jump with elastic band resistance merupakan variasi latihan lompat jauh yang dilakukan dari posisi berdiri, tetapi ditambah dengan menggunakan *elastic band (resistance band)* sebagai alat pemberi penahan (*resistance*) untuk meningkatkan intensitas kerja otot dan daya ledak otot terjangkau selama fase tolakan. (Rustiawan et al., 2024b)

4. *Jumping Smash*

Jumping smash dalam bola voli adalah teknik serangan yang dilakukan dengan meloncat dan kemudian memukul bola di udara dengan kekuatan dan arah yang tajam ke area lawan, sehingga bola sulit diantisipasi atau dikembalikan oleh pihak lawan. (Afis & Apriani, 2025)

5. Bola Voli

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak (Kardiyanto & Sunardi, 2020). Dengan demikian untuk menjadi regu atau tim yang kompak maka antar pemain harus menguasai teknik dasar permainan bola voli secara individual. Untuk mendapatkan teknik-teknik dasar yang baik atau sempurna dapat dikuasai dengan melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain (Destriana et al., 2021).

6. Club

Club (organisasi) merupakan suatu asosiasi atau kelompok individu yang bergabung secara sukarela karena memiliki minat, tujuan, hobi, atau kegiatan yang sama, dan secara rutin melakukan pertemuan untuk mengembangkan dan melaksanakan kegiatan tersebut. Organisasi ini dapat dipandang sebagai suatu entitas sosial yang terdiri atas anggota dengan tujuan atau minat yang serupa, yang secara kolektif berpartisipasi dalam aktivitas bersama. (Anonymous, 2025)

