

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Salah satu cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi dan banyak digemari oleh masyarakat umum adalah permainan bola voli. Selain untuk melatih kesehatan jasmani, permainan bola voli juga dijadikan sebagai sarana olahraga dan hiburan. Perkembangan olahraga bola voli di Indonesia terbilang sangat pesat, terbukti dengan didirikannya *club-club* bola voli di perkotaan sampai dengan perdesaan, serta kompetisi-kompetisi yang diikuti baik nasional maupun internasional. Proliga merupakan kompetisi kasta tertinggi dalam bola voli yang digelar setiap tahun dimulai dari tahun 2002, kini kembali digelar setelah sempat terhenti pada tahun 2020 yang hanya dilaksanakan sampai *final four* dan tahun 2021 ditiadakan karena adanya pandemi covid-19. Selain kompetisi-kompetisi yang diberhentikan, kegiatan latihan pun menjadi terhambat. Meskipun pada tahun 2022 sekarang ini, Padepokan Voli Jenderal Polisi Kunarto yang berlokasi di Sentul Bogor menjadi satu-satunya tempat diselenggarakannya Proliga 2022 tanpa penonton yang bertujuan untuk mengurangi kenaikan angka penularan virus covid-19 (Primus, 2021).

Dengan diadakannya kembali Proliga 2022 dan kegiatan latihan sudah mulai berjalan normal kembali, hal itu membuat para atlet di semua *club* bola voli dimulai dari yang masih amatir sampai yang sudah profesional menjadi lebih semangat lagi untuk berlatih, karena atlet yang dianggap sudah profesional yang akan dilirik oleh *club* yang mengikuti Proliga untuk memperkuat timnya. Latihan dengan adanya motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik, akan membuat latihan itu lebih berarti. Sejalan dengan pendapat Komarudin (2016) mengatakan bahwa yang dapat menentukan dan memutuskan atlet dalam keikutsertaan olahraga yang digelutinya, salah satunya dengan didukung oleh motivasi intrinsik. Ketika atlet memiliki motivasi intrinsik, atlet akan merasa terampil dengan apa yang dilakukannya. Motivasi ekstrinsik pun sangat diperlukan seperti atlet yang termotivasi untuk terus berlatih agar bisa mengikuti kompetisi Proliga dan kompetisi bergengsi lainnya. Dimana motivasi ekstrinsik ini timbul karena adanya faktor dan rangsangan yang berasal dari luar untuk mempengaruhi dirinya.

Permainan bola voli adalah cabang olahraga bola besar beregu yang dalam setiap timnya berjumlah enam orang, maka dari itu suatu penguasaan teknik dasar secara individual sangat diperlukan untuk menghasilkan kerjasama yang baik antar anggota tim dan agar permainan bisa berjalan dengan maksimal. Kemampuan seseorang dalam meningkatkan teknik dasarnya dapat dilakukan dengan latihan yang teratur. Seiring dengan pendapat Putro & Lumintuarsa (2013) penguasaan teknik dasar bola voli setidaknya dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan bola voli. Teknik dasar tersebut antara lain servis, *smash*, *passing*, dan *blocking*. Dari keempat teknik tersebut, teknik yang paling fundamental untuk dikuasai adalah teknik dasar *passing*, karena teknik ini memiliki tujuan untuk mengatur jalannya permainan dan digunakan bilamana melakukan pertahanan dari serangan lawan.

Penelitian terhadap teknik dasar *passing* atas menjadi daya tarik untuk peneliti. Satria (2019) berpendapat bahwa *passing* atas merupakan tahap awal untuk membuat serangan. Umpan-umpan matang melalui *passing* atas yang dilakukan oleh *tosser* menentukan kesuksesan serangan yang dilakukan oleh *smasher* untuk mendapatkan poin. Oleh karena itu, faktor apa yang mendukung dan mempengaruhi baik buruknya melakukan *passing* atas diperlukan. Beberapa faktor penentu dalam melakukan teknik *passing* atas yang dibutuhkan diantaranya memerlukan koordinasi yang baik, gerakan yang cepat, *timing* yang baik, dan beberapa unsur kondisi fisik yang lain yang dapat menunjang dan menentukan suatu keberhasilan *passing* atas (Manurizal & Janiarli, 2020). Teknik *passing* atas menitikberatkan pada unsur kondisi fisik kekuatan otot, tepatnya kekuatan otot lengan dan otot jari-jemari kedua tangan dalam keberhasilan *passing*nya (Urahman & Hidayat, 2019). Karena begitu penting kekuatan otot dan jari-jemari kedua tangan dalam keberhasilan *passing* atas, maka diperlukan latihan guna meningkatkan kekuatan otot dan jari-jari tangan tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti secara langsung pada proses latihan atlet putera usia remaja (adolesensi) di *club* bola voli yang berlokasi di Cimalaka Sumedang, *passing* atas atlet yang merupakan salah satu teknik dasar dalam sebuah permainan bola voli kurang dikuasai. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya latihan kondisi fisik yang mengakibatkan lemahnya kekuatan otot lengan ketika mendorong bola serta kurang tepatnya perkenaan jari terhadap bola, sehingga

menghasilkan bola yang sulit dikontrol dan tidak tepat sasaran. Terlebih pada saat *passing* atas yang hendak dilakukan oleh atlet dari posisi belakang ke posisi depan atau pada saat pengembalian bola terakhir yang mengharuskan menggunakan *passing* atas. Bagi seorang atlet, latihan fisik merupakan hal yang paling utama untuk menunjang keberhasilan suatu teknik dasar. Oleh karena itu, latihan fisik begitu penting untuk dilakukan. Berdasarkan masalah tersebut, dalam penelitian ini, peneliti akan mengulas tentang cara meningkatkan keterampilan *passing* atas atlet dengan memberikan latihan kekuatan, tepatnya pada kekuatan otot lengan dan kekuatan otot jari-jemari kedua tangan. Sehingga diharapkan dapat memudahkan atlet pada saat melakukan *passing* atas. Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas tersebut adalah dengan memodifikasi bentuk latihan, yakni memodifikasi salah satu jenis *push up* yaitu latihan *wall-push up* yang dimodifikasi dengan menggunakan jari.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurhalimah, Nurina, & Maulana (2017) dalam jurnalnya yang berjudul “*Pengaruh Modifikasi Latihan terhadap Peningkatan Penguasaan Teknik Passing Atas pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi*” yang bertujuan untuk meneliti pengaruh modifikasi latihan *push up* jari dan modifikasi latihan menggunakan bola basket terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar *passing* atas. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kedua *treatment* yang diberikan. Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas (SMA) yang artinya berusia di atas 14 tahun, maka seharusnya sudah cukup aman untuk diberikan latihan kekuatan dengan menggunakan beban dari luar tubuhnya (*free weight training*) (Harsono, 2016). Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya tersebut, menjadi acuan bagi peneliti untuk menggunakan salah satu bentuk modifikasi latihan kekuatan yang sama dengan jenis *push up* berbeda, yang diterapkan kepada sampel dengan usia yang seharusnya diberikan latihan kekuatan dengan menggunakan beban berat badan sendiri (*body weight training*) yaitu rentang usia 13-14 tahun.

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti sekarang, memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, dimana perbedaan tersebut terletak pada subjek penelitian dan modifikasi bentuk latihan kekuatan yang diberikan dengan

disesuaikan usia sampel yang seharusnya. Jika pada penelitian tersebut, modifikasi bentuk latihannya yaitu menggunakan bola basket dan *push up* jari yang diterapkan kepada siswa SMA (Sekolah Menengah Atas), sedangkan yang diteliti oleh peneliti sekarang adalah modifikasi latihan dengan menggunakan jenis *push up* yang lain. Yaitu *wall-push up* yang dimodifikasi dengan menggunakan jari yang diterapkan kepada atlet usia adolesensi (remaja) tepatnya rentang usia 13-14 tahun yang tepat untuk diberikan latihan menggunakan *body weight training*. Sehingga diharapkan dengan menerapkan modifikasi latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, maka dalam skripsi ini akan mengungkap pengaruh latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas, dengan judul “*Pengaruh Modifikasi Latihan Wall-Push Up menggunakan Jari terhadap Keterampilan Passing Atas Atlet Putera Club Bola Voli Se-Kecamatan Cimalaka*”.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang uraian di atas, maka peneliti memiliki rumusan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana pengaruh modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putera *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka?
2. Seberapa besar pengaruh modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putera *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini didasarkan pada rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitiannya yaitu:

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan bagaimana pengaruh modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putera *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putera *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan dari adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat dan masukan serta bahan pertimbangan dalam upaya pengembangan prestasi bola voli pada *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka. Adapun manfaat yang diharapkan yaitu:

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan dan informasi yang berarti bagi para pelatih yang melaksanakan pelatihan dengan menggunakan modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

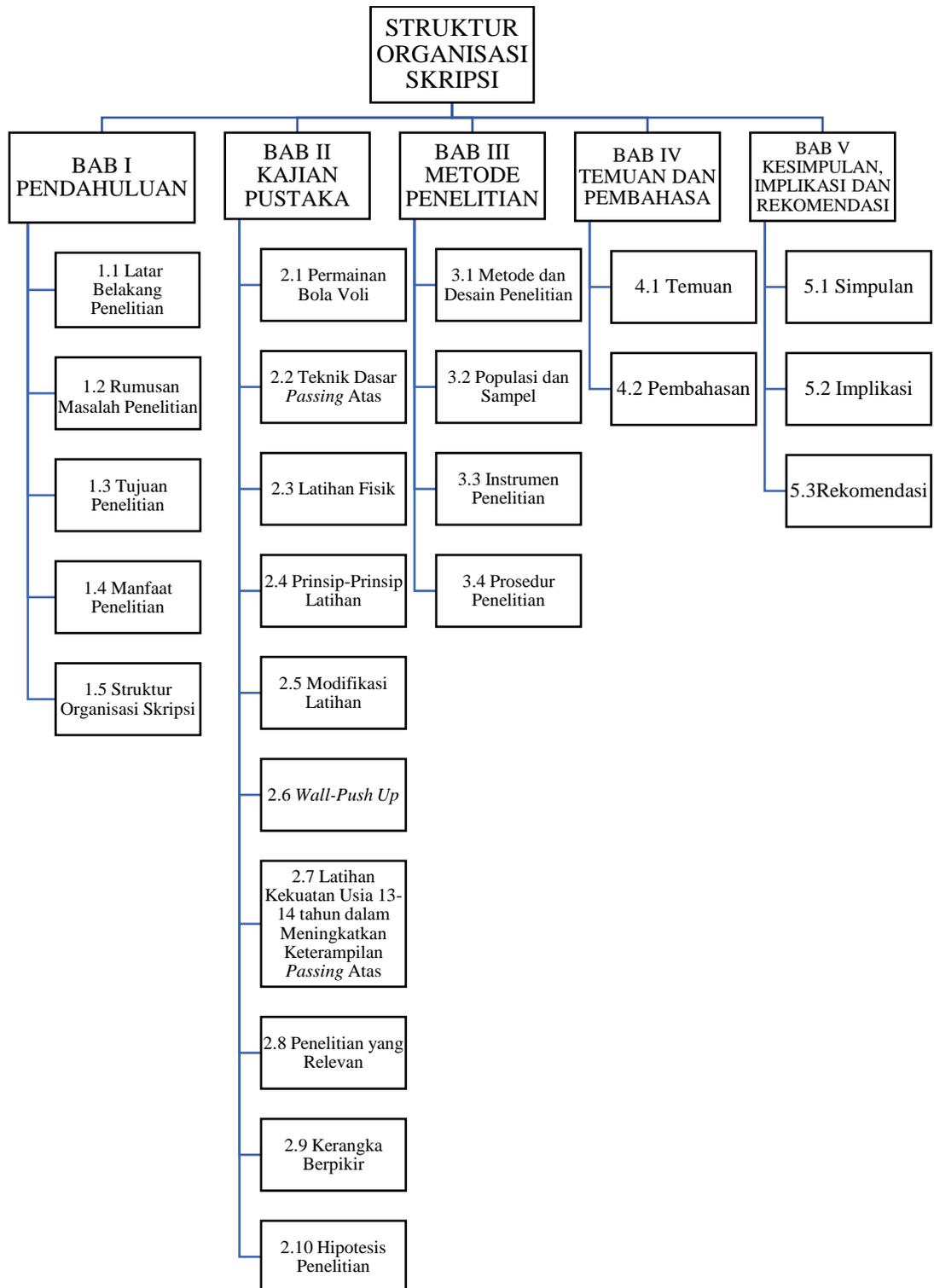
Manfaat praktis hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai berikut.

1. Bagi atlet, dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas dengan baik dan benar sehingga dapat mengembangkan prestasinya.
2. Bagi pelatih, mengenai bentuk metode latihan yang lebih variatif, dengan menggunakan model modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas diharapkan mampu menjadi alternatif metode latihan.
3. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana pengaruh metode modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putera *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka. Serta dapat dijadikan bahan untuk penelitian selanjutnya.
4. Bagi lembaga, dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk lembaga, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelatihan yang ada pada *club* bola se-kecamatan Cimalaka, dengan menggunakan penelitian tersebut supaya konsisten dalam melakukan latihan sesuai dengan jadwal latihan yang sudah ditetapkan. Dengan menerapkan inovasi pelatihan yang diajukan penelitian ini, lembaga menjadi inovasi.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi dengan judul “*Pengaruh Modifikasi Latihan Wall-Push Up menggunakan Jari terhadap Keterampilan Passing Atas Atlet Putera Club Bola Voli se-Kecamatan Cimalaka*” berisi Bab I, Bab II, Bab III, bab IV dan Bab V.

Untuk lebih jelasnya peneliti sajikan dalam bentuk diagram struktur organisasi di bawah ini.



Gambar 1. 1 Diagram Struktur Organisasi Skripsi