

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Aktivitas fisik yang meliputi gerakan berulang dikenal sebagai olahraga, serta dimaksudkan dalam menambah kebugaran jasmani (Putra *et al.*, 2022). Menurut (Hawindri, 2016) Manusia memerlukan olahraga yang teratur untuk meningkatkan perkembangan fisiknya sehingga menjadi sebuah kebutuhan. Perkembangan tersebut bermula semakin besarnya minat dan kesadaran masyarakat mengenai bagaimana olahraga dapat membantu menjaga keseimbangan hidup yang sehat (Agus, 2021). Diantara olahraga masyarakat, bola voli adalah salah satunya.

Permainan bolavoli adalah pertandingan antara 2 tim, dimana masing-masing tim mempunyai 6 pemain dilapangan dan dipisahkan oleh jaring, dengan tujuan memperoleh 25 poin (Maghfur & Irawan, 2022). Diantara posisi penting dalam tim, yaitu *setter*, *spiker*, *libero*, dan *defender*. *Setter* merupakan seseorang yang bermain tugasnya mengoper bola kepada rekan setimnya dan mengontrol jalannya pertandingan. *Spiker* adalah memukul dan menghancurkan bola yang berada di zona bertahan lawan dalam mencetak poin. *Libero* merupakan seseorang yang bermain untuk mempertahankan serangan yang bebas keluar masuk namun dilarang memukul atau melakukan servis bola ke dalam zona bertahan lawan. *Defender* adalah seseorang yang bermain berperan dalam menerima serangan dari lawan (Putra *et al.*, 2022). Berbagai keuntungan yang didapat dari bermain bola voli seperti kemampuan memperbaiki postur tubuh yang berkaitan dengan anatomi dan fisiologi Kesehatan dan kebugaran jasmani (Saputra *et al.*, 2022). Menurut penelitian (Saputra *et al.*, 2022) ini merupakan olahraga menantang yang membutuhkan koordinasi gerakan, tepat untuk bermain bola voli dan melakukan

semua gerakan dengan benar, sehingga menyulitkan semua orang untuk berpartisipasi. Bermain bola voli memerlukan landasan teknik dasar yang kuat, yang harus dilatih secara konsisten agar mendapatkan hasil yang optimal (Saputra *et al.*, 2022).

Dalam bola voli, tindakan melakukan servis adalah elemen penting dalam permainan, karena menandai dimulainya permainan dengan melakukan pukulan terlebih dahulu dan menunjukkan serangan awal (Maghfur & Irawan, 2022). Perkembangan yang sedang berjalan adalah servis *floating* yang sudah menjadi hal umum dalam pertandingan-pertandingan ASEAN yang sering digunakan oleh tim putri Indonesia dan faktor pentingnya adalah dapat menyulitkan lawan dalam menerima servis, apalagi dengan jenis servis mengambang pada saat ini (Panjaitan, 2020). Menurut (Maghfur & Irawan, 2022) *Servis floating* adalah jenis bola servisnya tidak berputar, yaitu bola mengambang (melayang), sehingga lebih sulit untuk dieksekusi dari servis biasa, karena servis *floating* lebih tinggi tingkat kesulitannya.

Club olahraga merupakan wadah utama untuk meningkatkan prestasi atlet dengan berfungsi sebagai tempat berkumpulnya para atlet dan menarik para pemain muda bagi para pelatih untuk berbagi pengetahuan dan tips mengenai teknik latihan (Hidayat & Rahayu, 2015). *Club* bola voli Pioneer adalah salah satu *club* yang memiliki minat voli yang sangat didukung. Terdapat pemain belum mempelajari teknik dasar bola voli seperti *servis floating*.

Berikut data hasil test servis atas dan *servis floating* dari pelatih yang dilakukan di *club* Pioneer Pesawaran:

Tabel 1.1. Hasil Test Servis Atas

NO	NAMA	SERVIS ATAS	NO	NAMA	SERVIS ATAS
1.	EM	17	9.	NA	18
2.	EN	28	10.	VAP	22
3.	FO	24	11.	FAI	18
4.	NPS	20	12.	PKI	15
5.	PKA	17	13.	SMH	25
6.	AYR	23	14.	MP	19
7.	FA	16	15.	WL	16
8.	ZFP	21	16.	VA	23

Tabel 1.2. Hasil Test Servis *Floating*

NO	NAMA	SERVIS FLOATING	NO	NAMA	SERVIS FLOATING
1.	EM	4	9.	NA	5
2.	EN	14	10.	VAP	8
3.	FO	10	11.	FAI	5
4.	NPS	11	12.	PKI	3
5.	PKA	4	13.	SMH	15
6.	AYR	8	14.	MP	7
7.	FA	4	15.	WL	4
8.	ZFP	6	16.	VA	12

Dari data diatas menunjukkan bahwa sudah maksimalnya teknik servis atas yang diperoleh pemain bola voli putri club Pioneer Pesawaran. Sedangkan dari servis *floating* diatas menunjukkan bahwa masih banyak pemain bola voli putri club Pioneer Pesawaran yang belum maksimal dalam melakukan teknik servis *floating*.

Berdasarkan observasi awal pengamatan peneliti yang dilakukan pada tanggal 28 November 2023 peneliti melakukan wawancara dengan pelatih voli club pioneer, dalam wawancara tersebut pelatih berbicara bahwa, “pemain bola voli putri club pioneer banyak yang belum mengerti pentingnya *servis floating*” selain itu pelatih mengatakan bahwa “pada saat akan melakukan *servis floating* kekuatan dan kemampuan pemain masih belum sempurna sehingga menyebabkan bola menyangkut di net atau tidak tepat mengenai sasaran”. Kemudian peneliti

mengamati para pemain saat melakukan game, kesalahan yang sering disadari peneliti adalah masih banyak *servis floating* yang melambung tidak mengambang dan menyangkut di net. Pada saat club pioneer menjalani latihan, sering kali peneliti melihat terjadi salah servis sehingga hal itu merugikan tim dan menyebabkan tim sulit mendapatkan poin.

Dalam olahraga, kebugaran ditentukan oleh berbagai factor seperti: kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, daya ledak otot, ketahanan, kelincahan, dan akurasi, serta kemampuan yang berbeda-beda (Tatimu *et al.*, 2021). Langkah awal dalam proses *servis floating* adalah dengan tidak terlalu banyak mengayunkan lengan, melainkan fokus pada pengembangan kekuatan otot lengan melalui latihan *dumbbell*. Melihat hal tersebut peneliti tertarik melakukan pendalaman terhadap Pemain Bola Voli Putri Club Pioneer Pesawaran.

Dari hasil observasi dan wawancara, peneliti ingin mengkaji secara teoritis tentang bentuk-bentuk latihan *dumbbell* yang diyakini dapat meningkatkan kekuatan dan kemampuan *servis floating* dalam permainan bola voli pada umumnya khususnya pada Club Bola Voli Pioneer, peneliti mengangkat topik: Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap Kemampuan *Servis Floating* Permainan Bola Voli Putri Club Pioneer Pesawaran.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti ingin merumuskan masalah penelitian berupa pertanyaan “apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap kemampuan *servis floating* pada permainan bola voli putri Club Pioneer Pesawaran?”

1.3. Batasan Masalah

Peneliti membatasi penelitiannya hanya membahas tentang **“PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL* TERHADAP KEMAMPUAN *SERVIS FLOATING* PERMAINAN BOLA VOLI PUTRI CLUB PIONEER PESAWARAN”**

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengatasi permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian ini mengkaji “apakah latihan *dumbbell* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *servis floating* permainan bola voli putri Club Pioneer Pesawaran”.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berharga bagi berbagai bidang, antara lain:

1. Bagi pemain club pioneer dapat dijadikan ilmu pengetahuan tentang pengaruh latihan *dumbbell* terhadap kemampuan *servis floating* sebagai bahan peningkatan prestasi.
2. Bagi Pelatih dapat dijadikan dalam menciptakan program latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan *servis floating* bagi para atlet untuk menunjang prestasi yang lebih baik.
3. Bagi Peneliti agar meningkatkan pemahaman apakah ada pengaruh latihan *dumbbell* terhadap kemampuan *servis floating*.