

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Bola voli merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan yang masing-masing memiliki enam orang pemain. Permainan bola voli di Indonesia mulai masuk pada tahun 1928 dan berkembang secara pesat di masyarakat Indonesia sehingga munculnya club bola voli. Sebelum permainan bola voli masuk di Indonesia, bola voli pertama kali di temukan oleh William G Morgan pada tahun 1895 (Guarango, 2022a).

Permainan bola voli sudah mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1928, pertama kali pertandingan bola voli diadakan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II pada tahun 1951 di Jakarta, Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) I di Yogyakarta, dan PON ke III pada tahun 1953. Menurut (Sistiasih, Vera Septi, Nurhidayat, Sudarmanto, Eko 2019) Berdirinya organisasi PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) pada tanggal 22 Januari 1955 di kota Jakarta bersamaan dengan diadakannya kejuaraan Nasional bola voli pertama (Edi Irwanto, 2023).

Permainan bola voli dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali sentuhan. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain passing bawah, passing atas, servis atas, servis bawah, blok, dan smash (Yono & Sodikin, 2020).

Teknik dasar yang harus kuasai dalam permainan bola voli salah satunya yaitu passing. Passing merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli yang dapat digunakan untuk menerima servis, menerima spike dan yang paling penting adalah untuk mengoper kepada *setter* agar dapat memberikan umpan kepada *spike* supaya bisa mendapatkan point bagi tim (Rohman Hakim et al., 2023).

Permainan bola voli juga terdapat beberapa posisi diantaranya *setter*, *spike*, *midle bloker*, *libero*. *Spike* dalam permainan bola voli bertugas sebagai pemukul bola atau biasanya disebut mesin point dalam tim, karena pukulannya yang tajam dan memberi perlawanan bagi lawan supaya lawan tidak bisa menerima *spike* bola dengan sempurna. *Middle bloker* atau *quiker* bertugas sebagai pembendung serangan, karena posisi *middle bloker* selalu di depan net dan *middle bloker* memiliki badan tinggi besar. *Libero* adalah pemain yang bertugas untuk menerima bola dan bertahan, *libero* juga tidak boleh melakukan *smash*, *blok*, atau *servis*, *libero* biasanya memiliki kemampuan khusus dalam bertahan. *Setter* atau pengumpan adalah pemain yang bertugas memberikan umpan kepada *spike* agar bisa menorehkan point kepada tim (Guarango, 2022a).

Dari beberapa posisi pemain dalam permainan bola voli posisi *setter* adalah pemain yang paling dominan terhadap kemenangan dalam tim, karena dituntut memiliki keterampilan sebagai pengumpan. Seorang *setter* harus bisa memberikan umpan atau membagi umpan yang memanjakan pemain lain untuk

melakukan *smash*. Pada umumnya *setter* akan memberikan umpan kepada *smash* dengan berbagai variasi umpan, sehingga *smasher* bisa melakukan serangan yang mematikan buat lawan (Kusumaningrum, 2020). Pemain yang berposisi sebagai *setter* memiliki pelatihan untuk meningkatkan kekuatan kondisi fisik, agar pada saat mengumpan *setter* bisa melakukan dengan baik. Latihan yang digunakan untuk *setter* lebih ke kekuatan otot tangan dan kekuatan jari-jari tangan, karena kekuatan jari-jari tangan berpengaruh untuk stabilnya bola (Amalia et al., 2023). Kekuatan otot jari tangan *setter* yang berfungsi adalah otot *ektensor* dan *fleksor* digunakan untuk menekuk dan meluruskan jari-jari tangan. Kekuatan otot jari-jari tangan digunakan pada saat melakukan *passing* atas dan mengumpan bola, otot jari tangan ini yang menjadi penopang bola pada saat akan melambungkan bola dan menentukan arah laju bola ketika mengumpan ke *smasher* (Amalia et al., 2023).

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah bagi setiap mahasiswa yang memiliki minat, bakat, dan keahlian tertentu untuk dikembangkan lebih jauh lagi. Universitas Muhammadiyah Jember memiliki banyak sekali UKM yang sudah disediakan pihak kampus bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan keahliannya seperti salah satunya yaitu UKM bola voli. Kegiatan dalam UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember yaitu latihan setiap minggu tiga kali dan dalam setiap latihan putra dan putri. Berkat latihan dan kerja keras tim putra dan putri tim bola voli dapat berlaga di kancan Provinsi dan mengikuti beberapa event antar Muhammadiyah yang berpusat di

Yogyakarta yaitu Universitas Ahmad Dahlan (Rohman Hakim et al., 2023)

Hasil dari pengamatan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola voli Universitas Muhammadiyah Jember didapatkan bahwa seorang pemain yang berposisi sebagai *setter* belum menemukan kekuatan otot tangan pada saat mengumpan ke *smasher* yang mengakibatkan bola yang di umpan kurang baik seperti bola melambung di daerah lawan, dan bola kurang stabil untuk *smasher*. Umpan bola oleh *setter* mengakibatkan kurang pas untuk dipukul keras oleh *smasher* dan mengakibatkan gagal menyerang ke daerah lawan (Priambodo et al., 2020). Latihan yang efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lengan bagi *setter* yaitu *plank*.

Latihan *plank* adalah latihan *isometric* yang melibatkan seluruh bagian otot dalam mempertahankan posisi tubuh yang sama seperti *push up* selama mungkin. Gerakan *plank* yaitu posisi tubuh pada awalnya tidur tengkurap dengan tangan disisi kanan kiri badan dengan kedua siku menempel di lantai. Latihan *plank* bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot, melatih kekuatan otot lengan, bahu, paha serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Laksana, 2021). Hasil dari pelatihan *plank* yang dilaksanakan secara sistematis, berkesinambungan dan teratur berpengaruh dalam kelentukan koordinasi dan otot bahu. Semakin kuat dan lama seseorang dapat melakukan gerakan *plank* maka semakin baik kekuatan otot-otot bahunya dalam meningkatkan kondisi fisik (Laksana, 2021)

Dari uraian latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian

tentang pengaruh latihan *plank* untuk meningkatkan kekuatan *setter* di UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember.

1.2 Masalah Penelitian

Dari latar belakang diatas, maka masalah penelitian yang diangkat adalah bagaimana pengaruh latihan *plank* untuk meningkatkan kekuatan *setter* di UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *plank* untuk meningkatkan *setter* UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kekuatan otot *setter* sebelum dilakukan *plank* dengan metode *pretest*.
2. Mengidentifikasi kekuatan otot *setter* setelah dilakukan *plank* dengan metode *post test*.
3. Menganalisis pengaruh *plank* terhadap kekuatan otot *setter*.

1.4 Definisi Operasional

1.4.1. Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kontraksi secara maksimal untuk mengatasi suatu beban atau tahanan tertentu (Irwanto, 2023)

1.4.2. Pengumpan/*setter*

Setter merupakan suatu posisi pada permainan bolavoli yang memiliki pengaruh sangat besar terhadap permainan pada suatu regu. Karena dengan kemampuan umpanyang baik, bola akan mengasilkan akurasi umpan yang tinggi dandapat memanjakan pemain yang berposisi sebagai *spiker* (Panjaitan, 2020).

1.4.3 Latihan *plank*

Plank merupakan latihan gerak *isometrik* dengan melibatkan hampir semua otot- otot rangka untuk mempertahankan posisi tubuh selama mungkin dalam peningkatan kekuatan dan daya tahan otot. Latihan *plank* digunakan untuk melatih dan mengencangkan otot perut, melatih kekuatan otot lengan (Guarango, 2022b).

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dari segi pengembangan olahraga, hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan pembinaan olahraga bola voli dalam meningkatkan prestasi.

1.5.2 Manfaat Praktik

1. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman dalam melatih seorang setter.
2. Bagi peneliti dapat bermanfaat untuk mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi mahasiswa, pelatih dan cabang olahraga bola voli.
3. Bagi atlit bermanfaat menambah variasi latihan untuk meningkatkan ketepatan *setter*.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel penelitian

- 1) Variabel terikat(*dependent*) : Kekuatan otot
- 2) Variabel bebas(*independent*) : Latihan *plank*

2. Populasi atau subjek penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah *setter* yang berjumlah 8 dengan laki-laki 6 orang dan perempuan 2 orang.

3. Lokasi penelitian

Lokasi berada di UKM bola voli Universitas Muhammadiyah Jember.