

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini akan memaparkan enam hal pokok, yaitu: (1) latar belakang, (2) identifikasi masalah, (3) pembatasan masalah, (4) rumusan masalah, (5) tujuan penelitian, dan (6) manfaat hasil penelitian.

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu dan mencegah berbagai penyakit. Berbagai ragam cabang olahraga pada zaman sekarang bertujuan untuk mempertahankan agar tubuh tetap dalam kondisi prima, selain itu juga untuk mewujudkan prestasi yang diinginkan, dengan berolahraga secara terus menerus maka kondisi fisik tidak akan mengalami penurunan (Haryanto, 2019).

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Sesuai dengan Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 17 mengenai ruang lingkup olahraga meliputi : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksudkan adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, tapi secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerakan lainnya yang penting bergerak

Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan dan masing-masing regu dimainkan oleh enam orang. Dilihat dari sejarah singkat perkembangan olahraga bola voli di dunia hingga sampai ke Indonesia pertama kali permainan ini diciptakan oleh seorang direktur Young Men Christian Association (YMCA) yang bernama William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Holyoke Amerika Serikat. Seiring perkembangannya, permainan bola voli mulai tersebar ke berbagai negara-negara di dunia, salah satunya adalah Indonesia. Di Indonesia sendiri, tanggal 22 Januari 1955 mulai terbentuknya organisasi untuk olahraga bola voli yang diberi nama PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Dengan didirikannya organisasi tersebut, pemerintah turut memperhatikan perbola volian di Indonesia, yaitu dengan aktif melakukan suatu pembinaan-pembinaan kepada para atlet di seluruh Indonesia, dan juga aktif menyelenggarakan turnamen-turnamen bola voli tingkat nasional.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang bertujuan untuk mengumpulkan *point* sebanyak-banyaknya. Setiap tim yang berhasil mengumpulkan *point* paling banyak maka dialah pemenangnya. Perolehan *point* dalam bola voli biasanya didapat jika salah satu tim berhasil menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Selain dengan menjatuhkan bola ke lapangan lawan, perolehan *point* juga bisa didapat apabila salah satu pemain lawan melakukan pelanggaran. Berdasarkan sistem perolehan *point* dalam permainan bola voli tersebut, maka teknik yang paling berperan dalam permainan bola voli adalah teknik *smash*. *Smash* pada umumnya merupakan suatu gerakan memukul bola dengan menggunakan lompatan dan perkenaan bola dengan telapak tangan tersebut terjadi

pada saat melayang di udara. Seorang *smasher* biasanya melakukan *smash* dekat dengan net sehingga arah bola biasanya menukik tajam ke lapangan lawan. Berdasarkan definisi *smash* yang demikian, maka kemungkinan besar *point* dapat diraih melalui teknik *smash*, karena laju bola yang cenderung kencang dari hasil pukulan atau *smash* dari *smasher* akan membuat sulit tim lawan untuk meredam serangan tersebut. Permainan Bolavoli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan, (Riyadi, 2012). Sedangkan menurut Sari & G. Guntur, (2017) berpendapat bahwa, “pada dasarnya prinsip bermain Bolavoli adalah memantulkan bola sebelum menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri secara bergantian dengan mengusahakan bola yang dipantulkan itu di seberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring net dan diusahakan lawan menerima sesulit mungkin.” Sesuai dengan ide dasar permainan Bolavoli menurut Budayasa, (2014) adalah “melewatkan bola ke daerah lawan melalui atas net, dan berusaha mematikan bola didaerah lawan.”

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang bertujuan untuk mengumpulkan *point* sebanyak-banyaknya. Setiap tim yang berhasil mengumpulkan *point* paling banyak maka dialah pemenangnya. Perolehan *point* dalam bola voli biasanya didapat jika salah satu tim berhasil menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Selain dengan menjatuhkan bola ke lapangan lawan, perolehan *point* juga bisa didapat apabila salah satu pemain lawan melakukan pelanggaran.

Berdasarkan sistem perolehan *point* dalam permainan bola voli tersebut, maka teknik yang paling berperan dalam permainan bola voli adalah teknik *smash*. *Smash* pada umumnya merupakan suatu gerakan memukul bola dengan menggunakan lompatan dan perkenaan bola dengan telapak tangan tersebut terjadi pada saat melayang di udara. Seorang *smasher* biasanya melakukan *smash* dekat dengan net sehingga arah bola biasanya menukik tajam ke lapangan lawan. Berdasarkan definisi *smash* yang demikian, maka kemungkinan besar *point* dapat diraih melalui teknik *smash*, karena laju bola yang cenderung kencang dari hasil pukulan atau *smash* dari *smasher* akan membuat sulit tim lawan untuk meredam serangan tersebut. Dibandingkan dengan teknik-teknik serangan lainnya seperti misalnya *servis*, teknik *smash* jauh lebih berperan untuk dapat menghasilkan *point*.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik-teknik dasar, yakni *servis*, *smash*, *block*, *passing* atas dan *passing* bawah. Dalam melakukan teknik tersebut memerlukan lompatan yang maksimal. Salah satu keterampilan dan kemampuan *smash* dalam melompat yaitu kemampuan melompat ke atas atau *vertical jump*.

Smash merupakan teknik yang paling berperan dalam permainan bola voli karena dilihat dari kemungkinan terbesarnya perolehan *point* dapat diraih dari serangan berupa *smash*. Melakukan *smash* dengan optimal tersebut tidaklah mudah dilakukan oleh semua orang. Kemampuan *smash* yang kurang optimal akan mengakibatkan lemahnya serangan yang dilakukan ke pertahanan lawan sehingga peluang untuk mendapatkan *point* menjadi susah. Seperti yang terlihat pada atlet di *club* bola voli Citroen Pedawa, kemampuan *smash* mereka masih

belum optimal. Dari hasil pengamatan peneliti yang dilakukan pada saat melakukan observasi di lapangan, terlihat beberapa atlet *club* bola voli Citroen Pedawa masih gagal dalam melakukan *smash*, mulai dari menyangkut di net, bola hasil *smash* yang berhasil diblock oleh lawan, sehingga bola hasil *smash* keluar dari sasaran atau keluar lapangan permainan. Hasil pengamatan peneliti dalam observasi tersebut adalah terdapat beberapa siswa yang masih belum memiliki *smash* yang kuat, cepat, tepat dan terarah.

Smash memerlukan rangkaian gerakan yang kompleks, sehingga tidak sembarang orang bisa melakukan teknik *smash* dengan optimal. Gerakan *smash* terdiri dari beberapa rangkaian gerakan, pertama yaitu langkah kaki, tumpuan kaki, melompat dan memukul bola di udara. Keberhasilan seorang pemain bola voli agar dapat melakukan *smash* dengan maksimal dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah postur tubuh atau tinggi badan. Tinggi badan menjadi komponen penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *smash* seseorang. Seorang pemain bola voli yang memiliki tinggi badan lebih atau diatas rata-rata cenderung akan lebih mudah untuk dapat melakukan gerakan *smash*, karena seorang pemain yang memiliki tinggi badan lebih atau diatas rata-rata akan lebih mudah untuk menjangkau bola di udara.

Komponen lainnya yang mempengaruhi gerakan *smash* pada bola voli adalah komponen fisik. Komponen fisik yang mempengaruhi gerakan *smash* diantaranya adalah *power* otot tungkai. Sebelum melakukan gerakan memukul bola di udara atau melakukan *smash*, seorang *smasher* akan melakukan gerakan melompat terlebih dahulu. Diperlukan *power* otot tungkai yang bagus agar bisa menghasilkan lompatan yang optimal. Menurut Hidayat (2014:61), "*Power* adalah

kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Jadi apabila seseorang memiliki *power* otot tungkai yang bagus, maka seseorang tersebut akan memiliki kemampuan *vertical jump* atau lompatan yang bagus pula. *Power* otot tungkai merupakan sebagai tenaga pendorong loncatan pada saat melakukan tolakan ke atas atau secara *vertical*, sehingga untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang atlet harus memiliki daya ledak atau *power* yang besar. Selain *power* otot tungkai, dalam melakukan *smash* juga diperlukan *power* otot lengan yang maksimal. Kualitas pukulan atau *smash* yang bagus adalah *smash* yang laju bolanya kencang dan menukik tajam ke lapangan lawan sehingga lawan tidak mampu menahan serangan yang dilakukan dengan *smash* tersebut. Selain laju bola yang kencang, seorang pemain juga harus mampu mengarahkan bola dengan tepat agar tidak mudah terbaca oleh lawan.

Smash voli merupakan teknik yang biasa digunakan untuk menyerang, merusak mental lawan, dan sarana untuk mengumpulkan poin/nilai. Sehingga *smash* berpengaruh terhadap kelangsungan permainan voli. Namun berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh penulis di akademi bola voli Buleleng pada bulan Februari 2023 di GOR Buana Patra Buleleng, banyak pemain bola voli tingkat junior putra masih belum optimal dalam melakukan *smash*. *Smash* yang dilakukan belum sesuai dan kurang tepat, tidak menukik, tidak keras, dan tidak terarah, sehingga memudahkan lawan untuk menjangkau dan mengembalikan bola dengan mudah.

Smash dapat dilatih dengan mengoptimalkan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan juga kelentukan. *Power* otot tungkai adalah kemampuan

seseorang dalam menggunakan sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal dengan waktu sependek-pendeknya. Menurut raharjo (2013), seseorang dapat dikatakan bertenaga penuh (kemampuan daya ledak) adalah individu yang memiliki: (1) tingkat kekuatan otot yang tinggi, (2) tingkat kecepatan yang tinggi, (3) kelincahan kemampuan yang tinggi dalam mengintegrasikan kecepatan dan kekuatan otot.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pentingnya komponen fisik *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan kelentukan dalam meningkatkan kualitas *smash* dengan baik. Maka fokus penelitian ini adalah **“Kontribusi *power* otot tungkai, kelentukan dan *power* otot lengan terhadap *smash* pada atlet junior putra akademi bola voli Buleleng”**.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, identifikasi masalah dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut.

1. Lemahnya *power* otot tungkai pada atlet saat melakukan *smash*.
2. Kurangnya kelentukan pada atlet saat melakukan *smash*.
3. Lemahnya *power* otot lengan atlet saat melakukan *smash*.

1.3 Pembatasan Masalah

Bertolak dari identifikasi masalah yang telah diuraikan, peneliti memfokuskan pada permasalahan yang mendasar di Akademi Bola Voli Buleleng. Pembatasan masalah komponen fisik pada *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan kelentukan atlet usia 17 sampai dengan 19 tahun pada *smash*.

1.4 Rumusan Masalah

Dari dasar pembatasan masalah di atas masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah *power* otot tungkai berkontribusi terhadap *smash* pada atlet junior putra Akademi Bola Voli Buleleng?
2. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap *smash* pada atlet junior putra Akademi Bola Voli Buleleng?
3. Apakah *power* otot lengan berkontribusi terhadap *smash* pada atlet junior putra Akademi Bola Voli Buleleng?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian Dari dasar rumusan masalah di atas maka peneliti menemukan beberapa tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap *smash* pada atlet junior putra Akademi Bola Voli Buleleng.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap *smash* pada atlet junior putra Akademi Bola Voli Buleleng.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap *smash* pada atlet junior putra Akademi Bola Voli Buleleng.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun beberapa manfaat yang ingin diperoleh dari hasil penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian adalah sebagai acuan dalam mengembangkan pelatihan bola voli khususnya untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang berkontribusi terhadap hasil *smash*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

1. Bagi atlet dengan adanya penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam melakukan latihan bola voli sehingga dapat memaksimalkan dalam melakukan *smash* pada saat melakukan permainan ataupun pertandingan bola voli.
2. Bagi pelatih dengan adanya penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai alternative dalam melakukan variasi melatih bola voli.
3. Bagi akademi dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi dan referensi.
4. Bagi masyarakat dapat dimanfaatkan sebagai referensi, sehingga masyarakat memiliki wawasan yang luas mengenai permainan bola voli khusus nya dalam mengetahui *smash*.