

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

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 di beri 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.

Tujuan utama dari permainan bola voli adalah untuk memasukkan atau menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli diantaranya yaitu teknik *servis*, *passing*, *smash* dan juga *block*. Beberapa orang melakukan aktivitas permainan bola voli ini adalah sebagai sarana untuk rekreasi atau untuk memperoleh kesenangan, akan tetapi kebanyakan orang

melakukan aktivitas olahraga bola voli ini adalah untuk mencapai suatu prestasi. Pencapaian suatu prestasi dalam permainan bola voli dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu fisik, teknik, taktik, dan juga mental. Salah satu bentuk pembinaan dan pengembangan untuk meningkatkan prestasi olahraga bola voli adalah melalui latihan fisik yang intensif dan terencana. Kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola voli terdiri dari beberapa komponen, diantaranya adalah kelentukan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi.

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*.

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, hingga 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.

Berdasarkan beberapa komponen yang dapat mempengaruhi kualitas atau kemampuan *smash* dalam permainan bola voli, maka peneliti bermaksud untuk

mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Tinggi Badan, *Power* Otot Tungkai, dan *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Club Bola Voli Citroen Pedawa Tahun 2020”.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi pada kemampuan *smash club* bola voli Citroen Pedawa tahun 2020 diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Kurangnya tinggi badan pemain untuk menjangkau bola di udara saat melakukan *smash*.
- 1.2.2 Lemahnya *power* otot tungkai pada pemain saat melakukan lompatan untuk melakukan *smash*.
- 1.2.3 Lemahnya *power* otot lengan pemain saat melakukan *smash*.
- 1.2.4 Kurangnya kemampuan pemain saat memukul bola maupun menjangkau bola di udara saat melakukan *smash*.

1.3 PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah yang terjadi pada masing-masing individu pemain *club* bola voli Citroen Pedawa tahun 2020 pada saat melakukan teknik *smash*, maka penelitian ini memfokuskan pada permasalahan hubungan antara tinggi badan, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash*.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan masalah yang dapat peneliti uraikan berdasarkan latar belakang di atas, yaitu :

- 1.4.1 Apakah ada hubungan antara tinggi badan terhadap kemampuan *smash* pada *club* bola voli Citroen Pedawa tahun 2020 ?
- 1.4.2 Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan *smash* pada *club* bola voli Citroen Pedawa tahun 2020 ?
- 1.4.3 Apakah ada hubungan antara *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* pada *club* bola voli Citroen Pedawa tahun 2020 ?
- 1.4.4 Apakah ada hubungan antara tinggi badan, *power* otot tungkai, dan *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* pada *club* bola voli Citroen Pedawa Tahun 2020.

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.5.1 Hubungan antara tinggi badan terhadap kemampuan *smash* pada *club* bola voli Citroen Pedawa tahun 2020.
- 1.5.2 Hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan *smash* pada *club* bola voli Citroen Pedawa tahun 2020.
- 1.5.3 Hubungan antara *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* pada *club* bola voli Citroen Pedawa tahun 2020.

1.5.4 Hubungan antara tinggi badan, *power* otot tungkai, dan *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* pada *club* bola voli Citroen Pedawa Tahun 2020.

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

Secara teoritis penelitian bermanfaat untuk memberikan suatu informasi dalam bentuk ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kepelatihan olahraga yang berkaitan dengan hubungan antara tinggi badan, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kemampuan *smash* bola voli.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a) Dapat dijadikan sebagai informasi oleh pelatih ataupun pembina olahraga yang nantinya bertugas membimbing, mengarahkan dan membina atlet yang berbakat untuk memperoleh prestasi yang maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- b) Dapat dijadikan sebagai informasi oleh guru olahraga dilingkungan sekolah dalam memberikan pelatihan teknik *smash* bola voli.
- c) Dapat dijadikan sebagai informasi ilmiah oleh peneliti untuk penelitian yang berhubungan dengan kemampuan *smash* bola voli . Untuk itu maka diperlukan suatu metode latihan yang tepat, efektif, dan efisien.
- d) Manfaatnya untuk peneliti lain yaitu hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai kajian ilmiah dalam penelitian selanjutnya.