

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada hakekatnya olahraga merupakan aktivitas jasmani yang mempergunakan energi tertentu. Bola voli merupakan olahraga yang di gemari di kalangan masyarakat di seluruh dunia. Hampir semua laki-laki maupun perempuan mengetahui olahraga ini, meskipun dengan tujuan yang berbeda-beda ada untuk menjaga kebugaran, hobi, dan mencapai prestasi sebagai pemain bola voli profesional. Olahraga ini sangat berkembang mulai dari pelosok desa sampai ke kota. Bola voli adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Hampir seluruh Indonesia memiliki berbagai perkumpulan bola voli atau pasti mempunyai sekolah bola voli atau disebut dengan *club*. namun perkembangan prestasi bola voli di Indonesia nampaknya masih kurang menggembirakan. Hal tersebut dapat dilihat tim nasional di dalam kejuaraan di tingkat Asia maupun dunia di tahun 2018 indonesia mendapatkan mendali perunggu dan belum bisa mendapatkan mendali emas.

Maka dari itu pembinaan bola voli dari usia dini menjadi kunci keberhasilan dalam menghasilkan pemain-pemain bola voli yang baik di masa yang akan datang. *Club* bola voli memang menjadi salah satu sarana yang tepat untuk melakukan proses pembinaan bola voli usia dini, karena di *club* bola voli anak-anak akan dilatih keterampilan dasar bermain bola voli.

Tujuan utama dari permainan bola voli adalah untuk memasukan atau menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Teknik yang harus di kuasai oleh seorang pemain bola voli di antaranya yaitu ternik *servis, passing ,smash* dan juga *block*

Servis merupakan pukulan pertama atau serangan pertama yang dilakukan oleh salah satu seorang pemain yang berada di posisi 1, *Passing* adalah upaya yang dilakukan oleh seorang pemain dengan melakukan gerakan tertentu untuk memainkan bola dengan cara mengoperkannya kepada teman satu tim di lapangan sendiri, *Smash* adalah teknik yang peran dalam permainan bola voli *smash* digunakan untuk melakukan suatu serangan ke lapangan lawan untuk mendapatkan poin, *Block* adalah suatu teknik dalam permainan bola voli yang dilakukan untuk menghalangi atau membendung serangan lawan. Maka dari itu teknik-teknik tersebut agar mendapat hasil yang baik maka perlu dilakukan latihan

Salah satu peran penting yang perlu dikuasai oleh pemain adalah teknik *servis*. Seperti apa yang dapat peneliti lihat pada saat atlet di *club* satrya kelana wuryantoro kemampuan *servis atas* mereka masih belum optimal peneliti melihat apa yang dilakukan pada saat observasi di lapangan dapat terlihat beberapa atlet *club* satrya kelana wuryantoro masih gagal dalam melakukan *servis atas*, mulai dari bola menyangkut di net dan bola yang di *servis* masih belum tepat sasaran atau bola keluar dari lapangan permainan bola voli.

Dari teknik dasar diatas salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain bola voli yaitu kemampuan *servis atas*. Ketika seorang memiliki kemampuan *servis atas* yang baik maka pemain akan dapat menyulitkan pertahanan lawan, mempersulit lawan melakukan serangan. Kemampuan *servis atas* yang optimal tentunya dipengaruhi oleh kekuatan otot-otot yang berkerja dalam tubuh, beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *servis atas* adalah kekuatan otot perut, ketika seseorang memiliki kekuatan otot

perut yang baik maka akan mampu membantu dalam mencapai tangan yang menjulur lurus. Maka dari itu *servis atas* berkaitan erat dengan komponen tersebut.

Menurut Hidayat (2014:61) *power* adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Dengan kata merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan dengan lain *power* bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu cepat dan maksimal. Arah latihan *power* mencakup arah *power* otot lengan. *Power* adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat komponen *power*.

Menurut Harsono dalam Hidayat (2014: 61) beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan *power* diantaranya dengan melakukan latihan beban (12-16 RM) atau latihan kekuatan (8-12 RM).

Hubungan *power* dalam teknik ketepatan *servis atas* sangat di perlukan bagi seseorang pemain bola voli untuk bisa melakukan *servis atas* dengan baik menggunakan kekuatan otot perut yang baik dan bisa menghasilkan *servis atas* yang tepat dan menyulitkan pertahanan lawan. Untuk *servis atas* dapat dilakukan dengan latihan yang rutin dengan komponen fisik *power*, dengan latihan yang rutin atau terus-menerus.

Adapun objek penelitian yang dipilih oleh penulis yaitu atlet *Club Satrya Kelana Wuryantoro*. Penentuan objek tersebut dikarenakan atlet *Club Satrya Kelana Wuryantoro* telah mendapatkan materi latihan *servis*. Namun belum pernah diketahui bahwa *power* otot lengan dan kekuatan otot perut pada atlet *Satrya Kelana Wuryantoro*. Hendaknya seorang pelatih perlu mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan *servis atas* pemain. Penelitian ini

juga merupakan bahan evaluasi bagi atlet *Club Satrya Kelana Wuryantoro* dalam mempelajari dan melatih ketepatan *servis atas* untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dari teori yang diperoleh kedalam bentuk praktek. Banyaknya faktor kondisi fisik yang diperlukan bagi seorang untuk latihan *servis atas*. Berdasarkan paparan tersebut bahwa *power* otot lengan, kekuatan otot perut mempunyai kontribusi atau dukungan yang cukup dominan dalam melakukan *servis atas* pada bola voli maka dari itu, peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot perut dan *power* otot lengan terhadap ketepatan *servis atas* dalam bola voli.

Dari uraian di atas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Perut dan *Power* Otot Lengan dengan ketepatan *servis atas* pada Atlet putri *Club Satrya Kelana Wuryantoro* Tahun 2020”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang di uraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Seberapa besar hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan *servis atas* bola voli pada atlet putri *Club Satrya Kelana Wuryantoro*?
2. Seberapa besar hubungan antara *power* otot lengan dengan ketepatan *servis atas* pada atlet putri *Club Satrya Kelana Wuryantoro*?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka terdapat pembatasan masalah sebagai berikut.

1. Hubungan antara kekuatan otot perut terhadap ketepatan *servis atas* pada atlet putri bola voli *Club Satrya Kelana Wuryantoro*.

2. Hubungan antara *power* otot lengan terhadap ketepatan *servis atas* pada atlet putri bola voli *Club Satrya Kelana Wuryantoro*.

1.4 Rumusan Masalah

Suatu penelitian pasti akan di temukan suatu permasalahan dan dari permasalahan yang muncul akan menimbulkan minat peneliti untuk melakukan penelitian, menganalisis serta memecahkan masalah. Agar permasalahan tidak meluas dan mudah di mengerti, maka penulis membatasi permasalahan yang ada. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut terhadap ketepatan *servis atas* bola voli pada atlet putri bola voli *Club Satrya Kelana Wuryantoro*?
2. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan terhadap ketepatan *servis atas* bola voli pada atlet putri bola voli *Club Satrya Kelana Wuryantoro*?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut terhadap ketepatan *servis atas* bola voli pada atlet putri bola voli *Club Satrya Kelana Wuryantoro*
2. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot lengan terhadap ketepatan *servis atas* bola voli pada atlet putri bola voli *Club Satrya Kelana Wuryantoro*

1.6 Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai bahan kajian guna menambah pengetahuan tentang hubungan kekuatan otot perut dan *power* otot lengan dengan ketepatan *servis atas* dalam permainan bola voli pada atlet hasil penelitian dapat dijadikan informasi bagi pelatih guna meningkatkan kemampuan *servis atas* altet-altetnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat disumbangkan kepada dunia kepelatihan, untuk kepentingan kepelatihan itu sendiri sehingga elemen-elemen kepelatihan akan mendapatkan informasi, terutama dalam pembelajaran olahraga bola voli. Sehubungan dengan hal itu kedepannya penelitian ini dapat bermanfaat untuk menjembatani pelatih dengan materi kepelatihan yang akan di sampaikan kepada peserta atlet. Selain itu juga dapat di jadikan informasi ilmiah bagi peneliti dan penelitian yang berhubungan dengan meningkatkan kekuatan otot perut dan *power* otot lengan maka dari itu diperlukan suatu metode latihan yang tepat, efektif, dan efisien. Bagi peneliti lain hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan kajian ilmiah dalam penelitian selanjutnya.