

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia dan bagian penting dalam menjaga kebugaran jasmani setiap manusia, sampai saat ini olahraga masih memegang peranan penting dalam kehidupan manusia diantaranya untuk kepentingan pendidikan, kesehatan, rekreasi dan ajang prestasi serta dalam membentuk karakter muda yang berkualitas. Untuk mencapai sebuah prestasi olahraga harus adanya cabang olahraga yang digeluti, salah satunya adalah permainan bola voli. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli menurut Hidayat (2020) mengemukakan bahwa “permainan bola voli sangat menyenangkan, banyak orang yang melakukan salah satu kegiatan rekreasi. Sebagian lainnya melakukan untuk meningkatkan keterampilan bola voli yang diarahkan melalui prestasi” (hlm. 16).

Permainan bola voli menurut Nasuka (2019) mengemukakan bahwa “bola voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net”(hlm. 1). Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri.

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut untuk mampu menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta, bila seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar. Penguasaan teknik ini sangat penting untuk dipahami seseorang agar bisa bermain bola voli dengan baik dan benar. Tanpa memiliki pemahaman mengenai

teknik bermain bola voli yang baik, maka seseorang tidak akan bisa mendapatkan hasil yang baik saat bermain bola voli. Teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai pemain bola voli menurut Syafira (2020) mengemukakan bahwa “*service, passing, smash, dan block*” (hlm. 9). Keempat teknik yang dikemukakan tersebut, teknik dasar servis dalam permainan bola voli merupakan tanda dimulainya permainan dan sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Mengenai servis menurut Syafira (2020) mengemukakan bahwa “servis dilakukan untuk mengawali suatu pertandingan bola voli” (hlm. 9). Terdapat beberapa jenis servis dalam permainan bola voli sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Hidayat (2020) sebagai berikut:

Servis atas, dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian, server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. Servis bawah, yakni servis dengan awalan bola berada ditangan yang baik memukul bola. tangan yang memukul bola Bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. Servis mengapung, yakni servis atas dengan awalan dan cara memukul hamper sama. Awalan servis mengapung adalah melemparkan bola keatas. Akan tetapi, tidak terlalu tinggi (tidak terlalu tinggi dari kepala). Tangan yang akan memukul bola dengan ayunan yang sangat pendek (hlm.26).

Ketiga jenis servis yang dikemukakan diatas salah satu jenis servis yang sering dilakukan dalam pertandingan adalah servis atas, karena laju bola servis atas pada umumnya lebih cepat dan lebih keras disbanding dengan laju bola servis bawah. Servis atas menurut Hidayat (2020) mengemukakan bahwa “Servis atas adalah serangan awal atau pemulaan permainan. Servis atas adalah mulai permainan. Prinsipnya bola menuju daerah lawan dan menyulitkan lawan”(hlm. 23). Beberapa pendapat yang dikemukakan diatas penulis menyimpulkan bahwa servis atas merupakan serangan pertama dalam permainan bola voli dengan laju bola lebih cepat dan lebih keras sehingga dapat meyulitkan lawan. Hasil servis yang maksimal tentunya didukung dengan adanya kontribusi dari *power* ototlengan dan fleksibilitas pegelangan tangan.

Power secara umum itu sendiri seperti yang dikemukakan Widiastuti (dalam Hadi et al., 2013) “*power* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat

penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Bisa disebutkan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi” (hlm. 260). Maka *power* otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan *power* otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sesingkat mungkin. Tentunya *power* sangat diperlukan dalam melakukan servis atas terutama *power* otot lengan. Jika *power* otot lengan baik maka hasil pukulan servis atas juga akan baik dengan menghasilkan pukulan yang kuat dan cepat.

Selain unsur *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan akan begitu berpengaruh terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli. Fleksibilitas adalah salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk ditingkatkan sebagai penunjang dalam teknik servis atas. Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (dalam Miftahudin et al., 2021) mengemukakan bahwa “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm. 24). Sedangkan orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas, hal ini akan juga berdampak pada kualitas suatu keterampilan. Seperti pada teknik servis atas bola voli salah satunya mengandalkan lecutan pergelangan tangan. Maka dari itu dapat disimpulkan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik akan memberikan kualitas keterampilan yang baik pada servis atas bola voli.

Keberhasilan teknik servis atas ditentukan oleh penguasaan teknik dan didukung oleh komponen kondisi fisik. Untuk mengetahui keberhasilan servis atas dengan baik maka harus mengetahui komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan sesuai dengan teknik dasar servis atas, yaitu dalam persiapan melakukan servis diperlukannya keseimbangan dikarenakan untuk menghasilkan posisi kaki untuk melangkah yang baik, kemudian dalam gerakan servis atas dilambungkannya bola ke atas menggunakan tangan kiri, badan agak melenting ke belakang terus ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan kedepan, bola dipukul menggunakan tangan kanan dengan melecutkan pergelangan tangan. Untuk melakukan gerakan tersebut dengan baik maka dibutuhkannya komponen kondisi fisik *power*, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas punggung dan koordinasi mata tangan. Untuk akhir gerakan servis diperlukannya komponen kondisi fisik

yang diperlukan yaitu keseimbangan karena ketika berat badan dibawa kedepan dengan melangkahakan kaki dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Berdasarkan pernyataan diatas, penulis dapat simpulkan komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan servis atas diantaranya keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi mata tangan dan *power* otot lengan. Tentunya pada setiap komponen kondisi fisik tersebut memberikan kontribusi yang berbeda terhadap keberhasilan servis atas. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang berarti dari setiap komponen kondisi fisik tersebut maka diperlukan adanya penelitian. Sesuai kemampuan penulis, penulis hanya meneliti kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli. Penulis mengambil populasi pada atlet putra UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah bagi setiap mahasiswa yang memiliki minat, bakat dan keahlian tertentu untuk dikembangkan dalam aktivitas. UKM yang disediakan di Universitas Siliwangi cukup banyak bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan bakatnya, baik dari segi akademik maupun non akademik. Salah satunya UKM cabang olahraga, yaitu olahraga bola voli, dengan adanya UKM sebagai wadah setiap mahasiswa yang memiliki minat dan bakat tentunya ada tuntutan yang diberikan dari perguruan tinggi dan perguruan tinggi pun dituntut oleh lembaga atau pemerintah untuk berprestasi. Berdasarkan merdeka belajar kampus merdeka sebuah perubahan besar menurut Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nadiem Anwar Makarim menjelaskan, sesuai arahan Presiden, para rektor harus terus memberikan dukungan bersama-sama untuk mendorong transformasi pendidikan perguruan tinggi. “Merdeka Belajar Kampus bukan perubahan yang kecil, ini perubahan yang besar. Dengan harapan bisa mengejar ketertinggalan bahkan melompati negara-negara maju”. Nadiem menjelaskan, mengenai program Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang arahnya dapat diketahui dengan melihat 8 Indikator Kinerja Utama (IKU), yaitu: (1) Lulusan mendapat pekerjaan yang layak, (2) mahasiswa

mendapat pengalaman diluar kampus, (3) dosen berkegiatan diluar kampus (4) praktisi mengajar didalam kampus (5) hasil kerja dosen yang digunakan oleh masyarakat (6) program studi bekerja sama dengan mitra kelas dunia (7) kelas yang kolaboratif dan partisipatif, (8) program studi berstandar internasional.

Berdasarkan keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3/M/2021 tentang indikator kinerja utama perguruan tinggi negeri dan Lembaga layanan pendidikan tinggi di kementerian pendidikan dan kebudayaan. Mengingat peraturan Menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 45 tahun 2019 tentang organisasi dan tata kerja kementerian pendidikan dan kebudayaan (Berita Negara Republik Indonesia tahun 2019 no 1673) sebagaimana telah diubah dengan peraturan Menteri kebudayaan no 9 tahun 2020 tentang perubahan atas peraturan Menteri pendidikan dan kebudayaan no 45 tahun 2019 tentang organisasi dan tata kerja kementerian pendidikan dan kebudayaan (Berita negara republic Indonesia tahun 2020 no 124). Tertera dalam lampiran indikator kinerja nomor 3 dengan sasaran meningkatnya kualitas dosen pendidikan tinggi harus membina mahasiswa yang berhasil meraih prestasi paling rendah tingkat nasional dalam 5 tahun terakhir, dan didalam kriteria prestasi (berprestasi dalam kompetisi atau lomba paling rendah tingkat nasional).

Untuk merealisasikan tuntutan lembaga dan pencapaian IKU ke 2 perguruan tinggi, maka seyogyanya UKM dapat memberikan kontribusi berupa prestasi olahraga dikancah nasional. Selama penulis mengikuti kegiatan UKM bola voli dan berdasarkan data pencapaian prestasi ditahun-tahun sebelumnya UKM bola voli sudah bisa berlaga di kancah nasional dengan mengikuti berbagai pertandingan, salah satunya pertandingan bola voli di Universitas Muhamadiyah Purwokerto dengan prestasi yang sangat baik sehingga dapat menduduki peringkat 1 untuk putra dan peringkat 2 untuk putri di tahun 2017, dan dua tahun setelahnya masih mengikuti *event* yang sama, tetapi ditahun 2020 sampai 2021 *event* tersebut vakum dikarenakan terjadinya wabah covid 19, dan ditahun 2022 UKM kembali mengikuti kejuaraan GAMA CUP di Universitas Gadjah Mada, dengan menyuguhkan permainan yang bagus dan mampu melakukan servis atas dengan cukup baik, tetapi tidak menutup kemungkinan tim lawan lebih mumpuni dalam melakukan

servis atas dan lebih bisa menyulitkan untuk menerima hasil servisnya. Karena, servis atas merupakan teknik yang sangat penting sebab dalam teknik servis yang baik suatu regu dapat dengan mudah memperoleh poin. Pada pertandingan terakhir UKM bola voli memperoleh 8 besar, hal ini bisa dipengaruhi dengan dengan hasil servis tersebut. Oleh karena itu penurunan prestasi tersebut bisa disebabkan dengan adanya pandemi dan regenerasi pemain dikarenakan setiap tahunnya pemain UKM bola voli ada komposisi tambahan dari mahasiswa baru yang berbeda kemampuannya dan dalam proses latihannya pun bisa saja berubah, dengan hal itu bisa merubah konsistensi dalam servis ataupun prestasi.

Adapun konsistensi atlet dalam melakukan servis atas disebabkan karena mempunyai unsur kondisi fisik diantaranya power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan. Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian Dakosta (2022) menyatakan bahwa “secara empirik terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot lengan serta koordinasi mata tangan terhadap hasil servis atas permainan bola voli” (hlm. 80). Adapun saran yang disampaikan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan khususnya dengan cabang olahraga bola voli, bahwa untuk menghasilkan prestasi servis atas yang efektif diutamakan melatih *power* otot lengan serta koordinasi mata tangan sehingga kedua komponen kondisi fisik tersebut berkontribusi terhadap hasil servis. Berdasarkan analisis hasil pertandingan dan perkembangan prestasi UKM bola voli Universitas Siliwangi, penulis perlu melakukan studi lapangan untuk membuktikan apa yang menjadi permasalahan penulis dan penelitian terdahulu. Adapun karena keterbatasan biaya dan waktu penulis, maka penulis mengambil judul “Kontribusi Power Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli”, dengan metode deskriptif pada atlet UKM Bola Voli Universitas Siliwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok latar belakang yang sudah dikemukakan diatas, maka penelitian ini yaitu:

- 1) Apakah terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan terhadap hasil servis atas bola voli?
- 2) Apakah terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis atas bola voli?
- 3) Apakah terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis atas bola voli?

1.3 Definisi Oprasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan secara oprasional terhadap istilah yang digunakan, istilah-istilah tersebut adalah :

- a. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah “sumbangan”. Yang dimaksud kontribusi/sumbangan dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis atas bola voli UKM universitas siliwangi.
- b. *Power* menurut Harsono (2018) mengemukakan “*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. (hal.99) yang dimaksud *power* otot dalam penelitian ini adalah *power* otot lengan yang sangat dibutuhkan pada permainan bola voli khususnya pada servis atas.
- c. Fleksibilitas menurut Halbatullah et al. (2019) mengatakan bahwa “fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligament disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan” (hlm. 2). Fleksibilitas dalam penelitian ini adalah fleksibilitas pergelangan tangan atlet bola voli UKM universitas siliwangi.
- d. Servis atas menurut Hidayat (2020) mengemukakan bahwa “Servis atas adalah serangan awal atau pemulaan permainan. Servis atas adalah mulai permainan. Prinsipnya bola menuju daerah lawan dan menyulitkan lawan”

(hlm. 23). Yang dimaksud servis atas dalam penelitian ini adalah salah satu teknik dasar permainan bola voli yang diteliti pada atlet UKM bola voli universitas siliwangi.

- e. Permainan bola voli menurut Nasuka (2019) mengemukakan bahwa “bola voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net” (hlm. 1). Yang dimaksud permainan bola voli dalam penelitian ini adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan dan diteliti pada atlet bola voli UKM universitas siliwangi.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi power otot lengan terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli.
- 2) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli.
- 3) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli.

1.5 Kegunaan/ Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis dan praktis hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut :

- 1) Secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, pembina olahraga bola voli, dan guru pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik servis atas seorang atlet atau pemain bola voli.

- 2) Secara praktis dapat memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, pembina olahraga bola voli, dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai teknik servis atas dalam permainan bola voli dalam penerapan fisik *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet atau pemain bola voli yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.