

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli sangat diminati oleh masyarakat pada umumnya. Permainan bola voli itu sendiri dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sarana rekreasi, maupun untuk prestasi. Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kemampuan dasar tubuh dalam melakukan permainannya. Olahraga voli merupakan salah satu olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim berbeda dengan menggunakan tangan. Olahraga ini menggunakan jaring net yang memisahkan wilayah kedua tim. Menurut Adhawiyah dkk (2020, hlm. 34) permainan bola voli merupakan bentuk olahraga prestasi dan rekreasi, sehingga dalam melakukan olahraga bola voli ada yang bertujuan untuk rekreasi dan ada pula dengan tujuan berprestasi. Sedangkan Santoso (2016, hlm. 41) mengatakan permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim/regu dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan yang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim di pisahkan oleh sebuah net.

Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik remaja maupun dewasa dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia. Perkembangan olahraga bola voli cukup mendapat respon positif dari semua kalangan masyarakat. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang muncul baik di tingkat junior maupun senior yang tersebar di seluruh pelosok tanah air.

Sinurat & Putra (2020, hlm. 163) Pembinaan olahraga prestasi mestinya dilaksanakan secara berkesinambungan (*continue*). Sebab tanpa adanya pembinaan yang *continue* prestasi olahraga tidak akan meningkat dengan signifikan. Menurut PBVSI dalam Manurizal (2019, hlm. 259) tujuan kegiatan bermain bola voli ialah supaya yang bertanding atau latihan dapat menyemberangi bola secara baik melalui

atas net hingga bola tersebut menyentuh lantai kawasan musuh lalu membendung supaya bola yang dimasukkan tidak masuk lapangan sendiri.

Dalam teori latihan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin (Harsono 2016, hlm 128). Teknik sangat berperan dalam bermain bola voli, teknik yang benar didukung kondisi fisik yang baik akan mendapatkan hasil yang optimal dalam bermain. Komponen-komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap keterampilan seseorang itu seperti: kekuatan yaitu kekuatan kontraksi secara maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot, kelentukan yaitu kemampuan ruang gerak persendian, daya tahan yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama, kecepatan yaitu kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang singkat, kelincahan yaitu kemampuan tubuh untuk mengubah arah tubuh secara cepat tanpa ada gangguan keseimbangan, koordinasi yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu, keseimbangan yaitu kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tetap pada saat melakukan gerakan, stamina yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan dan power yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Teknik dasar juga harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu untuk dapat mengembangkan prestasi pemain (Harsono 2016).

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalah dalam suatu pertandingan, di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Dalam cabang olahraga bola voli seperti juga cabang olahraga lainnya, terdapat teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain. Menurut Rahmani, Mikanda (2014, hlm. 115) mengemukakan bahwa “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya servis, *passing*, *spike* dan *blocking*”.

Dari berbagai teknik yang dikemukakan diatas salah satu teknik dasar yang diperlukan dalam penyerangan adalah teknik *spike*. *Spike* sendiri merupakan teknik

pukulan dengan tujuan untuk mematikan permainan lawan yang dilakukan/ dipukul di atas net. Menurut Kardiyanto (2015, hlm. 39) *spike* adalah pukulan bola yang keras sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin. Selain menguasai teknik, pemain bola voli harus memiliki komponen kondisi fisik yang baik, karena komponen kondisi fisik yang baik akan memberikan dukungan terhadap keberhasilan dalam melakukan permainan bola voli. Adapun komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan menurut Badriyah (2013, hlm. 35) terdiri dari kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), *power*, kecepatan (*speed*), daya lentur, kelincihan (*agility*), kordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*) dan kecepatan reaksi. Dari komponen kondisi fisik yang dikemukakan, *power* merupakan salah satu hal yang penting dalam cabang olahraga permainan bola voli. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015, hlm. 200) bahwa *power* penting untuk cabang-cabang olahraga di mana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar *softball*. Serta dalam cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk melompat dengan kaki termasuk dalam olahraga bola voli *power* juga diperlukan untuk memukul bola”.

*Power* merupakan salah satu dari sepuluh komponen-komponen kondisi fisik. Menurut Widiastuti (2017, hlm. 107) *power* atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Daya ledak atau *power* merupakan kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan aktivitas. *Power* yang dominan diperlukan untuk melakukan *spike* adalah *power* otot tungkai dan *power* otot lengan (Hidayat 2018, hlm. 4).

Zulkarnain (2016, hlm. 5) menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kegunaan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli yaitu agar pemain mampu melompat setinggi-tingginya dengan upaya memukul bola dengan tinggi net/jaring (2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri) sebagai batas lapangan permainan untuk menyeberangkan bola ke daerah lawan. *Power* tungkai

dalam melakukan *spike* sangat dibutuhkan untuk menghasilkan lompatan yang setinggi-tingginya agar dapat memukul bola lebih tinggi dari jaring sehingga hasil pukulannya menukik. Sedangkan menurut Putra (2017, hlm. 53) otot lengan merupakan bagian dari anggota tubuh yang berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Jadi, kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktivitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. Tanpa mempunyai kekuatan otot lengan yang baik tidak akan bisa untuk melakukan *spike* yang keras dan terarah sehingganya akan sulit bagi tim untuk memperoleh kemenangan karena *spike* yang lemah akan sangat mudah dibaca oleh lawan walaupun sudah diarahkan ke tempat yang kosong, namun sebaliknya atlet yang bisa melakukan *spike* dengan keras dan terarah, lawan akan sangat sulit untuk mengembalikan dan membaca arah bola.

Selain teknik dan kondisi fisik aspek psikologis juga mempengaruhi pemain bola voli yaitu berupa motivasi, kecemasan, kepercayaan diri, emosi (Husdarta, 2014). Salah satunya yang sering mempengaruhi pemain bola voli adalah faktor percaya diri. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Husdarta (2010, hlm. 92) mengemukakan bahwa percaya diri adalah rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri. Percaya diri biasanya erat dengan hubungan *emotional security*. Menurut Bustomi (2017) juga menyebutkan bahwa percaya diri memberikan kontribusi 46% terhadap *spike* bola voli.

Berdasarkan uraian diatas ketiga faktor penentu yang mempengaruhi keberhasilan *spike* antara lain : *power* otot tungkai yang berpengaruh besar terhadap lompatan saat melakukan *spike*, semakin tinggi lompatan maka semakin mudah pemain mengarahkan bola ke daerah permainan lawan dan lawan susah mengembalikannya, selain itu untuk mendapatkan pukulan *spike* yang keras dan

terarah diperlukan juga kekuatan otot lengan yang besar dan fleksibilitas pergelangan tangan yang bagus. Faktor ketiga yaitu percaya diri atau *self-confidence* yang juga merupakan modal seorang atlet untuk dapat maju. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Maka peneliti akan melakukan penelitian yang membahas mengenai hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan percaya diri dengan hasil *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan dengan hasil *spike* bola voli?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil *spike* bola voli?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara percaya diri dengan hasil *spike* bola voli?
- 4) Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan percaya diri secara bersama dengan hasil *spike* bola voli?

## 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman arti istilah yang digunakan judul penelitian ini maka penulis mendefinisikan beberapa istilah tersebut sebagai berikut.

- 1) Hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain (Jayakusuma 2001, hlm 25). Yang dimaksud hubungan dalam penelitian ini adalah hubungan antara *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan percaya diri dengan hasil *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.
- 2) Menurut Kardiyanto (2015, hlm. 39) *spike* adalah pukulan bola yang keras sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin. Dalam penelitian ini akan diteliti hasil *spike* bola voli yang dikaitkan dengan hubungan antara *power* otot lengan,

*power* otot tungkai dan percaya diri saat melakukan *spike* tersebut pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.

- 3) Menurut Putra (2017, hlm. 53) otot lengan merupakan bagian dari anggota tubuh yang berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktivitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. *Power* otot lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif. Maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan *power* otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan pukulan *spike* dalam permainan bola voli. Dalam penelitian ini adalah meningkatkan kontraksi otot lengan terhadap ayunan tangan siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan *spike* dalam permainan bola voli.
- 4) Zulkarnain (2016, hlm. 5) menyatakan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kegunaan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli yaitu agar pemain mampu melompat setinggi-tingginya dengan upaya memukul bola dengan tinggi net/jaring (2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri) sebagai batas lapangan permainan untuk menyeberangkan bola ke daerah lawan. Dalam penelitian ini adalah meningkatkan kekuatan otot tungkai secara maksimal saat melakukan tolakan siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan *spike* dalam permainan bola voli.
- 5) Husdarta (2010, hlm 92) mengemukakan bahwa percaya diri adalah rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri. Percaya diri dalam penelitian ini adalah faktor psikologi yang mendukung keterampilan hasil *spike* bola voli

pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Dayeuhluhur tahun ajaran 2023/2024.

- 6) Muhadjir (2006, hlm 5) menyatakan bahwa bola voli adalah permainan dua tim atau regu yang mana setiap regu atau tim terdapat enam pemain. Setiap tim berusaha untuk menjatuhkan bola di area lawan agar mendapatkan angka, kemudian tim pertama yang mencapai angka 25 merupakan pemenang. Dalam penelitian ini menjelaskan sistem dalam permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan percaya diri dengan hasil *spike* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.

- 1) Mengetahui besarnya hubungan antara *power* otot lengan dengan hasil *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.
- 2) Mengetahui besarnya hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.
- 3) Mengetahui besarnya hubungan antara percaya diri dengan hasil *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.
- 4) Mengetahui besarnya hubungan antara *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan percaya diri secara bersama dengan hasil *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Dayeuhluhur.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Bagi Peneliti adalah dapat meningkatkan wawasan pengetahuan serta meningkatkan keahlian peneliti pada proses penelitian.

- 1) Bagi Jurusan Pendidikan Jasmani Memberikan referensi awal terkait olahraga bola voli dan sebagai bentuk kontribusi dalam peningkatan akreditasi terhadap Jurusan Pendidikan Jasmani.
- 2) Bagi Pelatih dan Siswa
  - a. Diharapkan dapat menciptakan program latihan teknik dan mental
  - b. Bagi atlet diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri baik dalam berlatih maupun bertanding.