

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli dewasa ini semakin berkembang hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan pertandingan yang di laksanakan baik di tingkat daerah maupun tingkat Nasional. Di tingkat daerah pertandingan bola voli sering di gelar hanya satu hari pelaksanaannya sehingga pertandingan selesai malam hari. Di tingkat Nasional pertandingan bola voli ada pertandingan tingkat daerah, propinsi maupun antar club seperti Pro Liga yang merupakan pertandingan antar club tingkat Nasional yang di ikuti oleh putra dan putri.

Alasan makin berkembangnya permainan bola voli ini karena tidak memerlukan lapangan yang luas seperti sepak bola, futsal dan basket, selain itu sarana dan prasarana yang di anggap murah. Juga manfaat dari permainan bola voli dapat meningkatkan kebugaran jasmani, rekreasi, maupun untuk prestasi. Selain itu permainan bola voli dapat pula meningkatkan nilai-nilai positif seperti nilai sportivitas, kejujuran, keterbukaan, dan disiplin yang tinggi secara watak yang berbudi pekerti luhur.

Permainan bola voli menurut Kurniawan, Feri (2019, hlm. 86) adalah sebagai berikut, “permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”. Permainan bola voli di batasi oleh net yang tingginya untuk putra 2,43 m dan untuk putri 2,24m sehingga tidak ada kontak fisik langsung antar pemain. Tujuan dari permainan bola voli adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lapangan lawan dan menjaga bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri, dengan memainkan bola dengan aturan tertentu.

Seperti hal cabang olahraga permainan lain permainan bola voli juga harus di dukung oleh beberapa aspek untuk mencapai prestasi. Aspek tersebut seperti yang dikemukakan Harsono (2018, hlm. 14) terdiri dari “aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu : (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental”. Salah satu aspek yang harus dikuasai adalah aspek teknik, teknik

dasar bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli seperti yang dikemukakan oleh Rahmani, Mikanda (2016, hlm.115) mengemukakan bahwa “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya servis, passing, spike dan blocking”.

Fungsi dari teknik-teknik di atas Aji Sukma (2016, hlm. 38) menjelaskan mengenai teknik dasar bola voli sebagai berikut:

- (1) Servis: Pukulan bola pertama untuk memulai suatu permainan,
- (2) Passing: cara menerima atau mengoper bola kepada teman satu regu,
- (3) Spike: pukulan keras yang menukik dan mematikan. Bola di pukul ke lapangan lawan melewati atas net,
- (4) Blocking: usaha menahan atau membendung pukulan spike dengan menjulurkan tangan ke atas net.

Teknik dasar spike merupakan penghasil poin terbanyak dalam suatu pertandingan. Karena merupakan penghasil poin terbanyak maka setiap pemain bola voli kecuali libero harus menguasai teknik spike. Spike menurut Yunyun Yudiana dan Toto Subroto dalam Abidin (2023,hlm.15)” smash/spike merupakan salah satu serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas dekat net yang mengakibatkan bola jatuh ke bidang lapangan lawan sehingga lawan sulit mengembalikannya bahkan sering langsung mematikan”. Rahmani, Mikanda (2016, hlm.116) mengemukakan pengertian spike sebagai berikut yaitu “merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah, teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melesatkan bola hingga jatuh tepat di atas daerah lawan yang kosong”. Sedangkan menurut Beutelstahl, Dieter dalam Abidin (2023, hlm.15) “Spike merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka”. Dari pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa spike merupakan teknik pukulan dalam permainan bola voli yang dilakukan diatas net dengan arah bola yang cepat dan menukik tajam kearah lapangan lawan sehingga pemain lawan sulit mengantisipasinya atau tidak dapat mengembalikannya lagi.

Keberhasilan teknik spike selain ditentukan oleh penguasaan teknik juga harus didukung oleh kondisi fisik. Komponen kondisi fisik apa saja yang mendukung keberhasilan spike maka terlebih dahulu harus mengetahui teknik dasar spike itu sendiri. Menurut Kurniawan, Feri (2019, hlm.86) “Untuk melakukan spike

dengan baik perlu memperhatikan beberapa teknik seperti: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan”.

Dari pendapat di atas mengenai teknik dasar spike komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan sesuai dengan teknik dasar spike di atas sebagai berikut:

1. Awalan

Pada saat awalan melakukan teknik spike yaitu gerakan melangkah dalam waktu yang cepat untuk menentukan titik tolakan atau meloncat. Untuk menghasilkan awalan yang baik maka diperlukan kecepatan. Menurut Tangkudung James dan Puspitorini Wahyuningtyas (2012, hlm.71) “kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat.”

2. Tolakan

Pada saat tolakan diperlukan *power* otot tungkai agar dapat memukul bola lebih tinggi dari net sesuai dengan tujuan spike agar hasil spike arah bolanya menemukik maka seorang spiker harus dapat memukul bola lebih tinggi dari net. Untuk dapat memukul bola lebih tinggi dari net seorang spiker harus memiliki *power* otot tungkai yang bagus agar hasil tolakannya tinggi.

Power atau daya ledak sering pula disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong ke atas (vertikal) atau ke depan (horizontal) dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal.

Power menurut Juliantine, Tite. dkk (2007, hlm. 321) yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta (2015, hlm.136) *power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Sejalan dengan pendapat di atas, Harsono (2018, hlm.61) mengemukakan bahwa *power* adalah “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. *Power* otot tungkai menurut Krisdianto & Hariadi, (2020, hlm. 41) “*power* tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama”.

Dari penjelasan di atas, dapat di tarik kesimpulan tentang pengertian *power* otot tungkai, yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya untuk mempergunakan otot tungkai atau kekuatan jaringan tubuh berupa otot yang berada di daerah tungkai untuk menahan beban sewaktu bekerja atau saat beraktivitas.

3. Pukulan

Bola hasil pukulan harus kuat dan cepat agar tidak dapat dikuasai lawan. Untuk dapat menghasilkan pukulan yang kuat dan cepat maka diperlukan *power* otot lengan. Selain *power* otot lengan harus pula didukung oleh fleksibilitas punggung, fleksibilitas bahu dan fleksibilitas tangan, fleksibilitas punggung dan fleksibilitas bahu membantu daya pukul saat memukul bola terhadap hasil pukulan Spike. Fleksibilitas tangan diperlukan untuk mengarahkan hasil pukulan. Fleksibilitas menurut Harsono (2018, hlm.51) “flexibility adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo disekitar persendian melaksanakan gerak seluas-luasnya”. Kelentukan punggung dan bahu dalam pukulan spike sangat dibutuhkan agar membantu daya pukul saat memukul bola, dan apabila kelentukan pemain tersebut baik akan membantu kerasnya pukulan, dengan lentingan badan ke belakang. Pada saat memukul bola perlu juga koordinasi mata dan tangan agar dapat mengarahkan bola ke tempat lawan.

4. Pendaratan

Pada saat mendarat spiker harus bisa menjaga tubuhnya agar tidak menyentuh net atau jatuh ke lapangan lawan, maka seorang spiker harus bisa menjaga keseimbangan badannya. Mengenai keseimbangan Harsono (2018, hlm. 98) mengemukakan sebagai berikut, “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”.

Berdasar pada uraian tersebut di atas, dapat penulis simpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan spike, diantaranya kecepatan, *power* otot tungkai, *power* otot lengan, koordinasi mata dan tangan fleksibilitas punggung, fleksibilitas bahu, fleksibilitas tangan, keseimbangan dan koordinasi mata tangan. Tentunya setiap komponen kondisi fisik tersebut memberikan kontribusi yang berbeda terhadap hasil spike. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari setiap komponen kondisi fisik tersebut perlu adanya

penelitian. Alasan ini lah yang membuat penulis tertarik untuk meneliti kontribusi komponen kondisi fisik terhadap keberhasilan spike. Sesuai dengan kemampuan penulis, penulis hanya meneliti kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil spike dalam permainan bola voli.

Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil spike dalam permainan bola voli penulis mengambil populasi tim putri UKM bola voli Unsil. Alasan mengambil populasi di tim putri UKM bola voli Unsil karena dianggap sudah menguasai teknik dasar spike juga sering mengikuti kejuaraan bola voli antar perguruan tinggi dan kejuaraan antar club sehingga dianggap sudah menguasai teknik spike sehingga dapat dijadikan populasi. Untuk jenis Spike yang penulis teliti yaitu open spike agar kerja *power* otot tungkainya maksimal.

Hasil penelitian ini penulis laporkan dalam karya tulis ilmiah dengan judul: “KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP HASIL SPIKE BOLA VOLI TIM PUTRI UKM BOLA VOLI UNIVERSITAS SILIWANGI”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang yang dikemukakan di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil spike dalam permainan bola voli pada tim putri UKM bola voli Unsil?
- b. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil spike dalam permainan bola voli pada tim putri UKM bola voli Unsil?
- c. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil spike dalam permainan bola voli pada tim putri UKM bola voli Unsil?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran beberapa istilah dalam penelitian ini, maka penulis akan memberikan penjelasan mengenai istilah – istilah yang digunakan antara lain:

- a. Kontribusi (<http://pengertiandefinisi.com/>) diartikan sebagai sumbangsih atau peran. Yang dimaksud Kontribusi dalam penelitian ini adalah sumbangan dari *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas bahu terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli pada anggota tim putri UKM bola voli Unsil
- b. *Power* menurut Mylsidayu, Apta dan Kurniawan Febi (2015, hlm.136) bahwa “*power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. *Power* dalam penelitian ini yaitu *power* otot tungkai sebagai pendukung dalam melakukan tolakan atau loncatan dengan tinggi dalam waktu yang cepat sehingga dapat melakukan pukulan lebih tinggi dari net, dan *power* otot lengan untuk menghasilkan suatu pukulan yang keras dalam melakukan teknik spike permainan bola voli.
- c. Spike menurut Rahmani, Mikanda (2016, hlm.116) yaitu “merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah, teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melesatkan bola hingga jatuh tepat di atas daerah lawan yang kosong

1.4 Tujuan Penelitian

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

- a. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil spike dalam permainan bola voli pada tim putri UKM bola voli Unsil.
- b. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil spike dalam permainan bola voli pada tim putri UKM bola voli Unsil.
- c. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil spike permainan bola voli pada tim putri UKM bola voli Unsil.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya di harapkan 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:

- a. Secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, pembina olahraga bola voli, atlet dan guru pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi hasil spike pemain bola voli.
- b. Secara praktis dapat memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, pembina olahraga bola voli, atlet dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan spike dalam permainan bola voli. Dan diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet bola voli untuk pencapaian prestasi.