

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas gerak pada manusia menurut teknik dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, terdapat rasa senang, dilakukan pada saat memiliki waktu luang dan memiliki kepuasan tersendiri ketika melakukannya (Safitri, et al., 2024). Olahraga merupakan faktor yang memberikan pengaruh besar bagi manusia dan telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, diharapkan untuk pembina dalam pengembangan olahraga dapat meningkatkan kualitas seseorang yang menitik beratkan pada kondisi fisik. Pelatihan olahraga merupakan pelatihan umum oleh pembina yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas fisik dan keterampilan dalam suatu bidang olahraga. Pembinaan olahraga juga dapat digunakan sebagai sarana hiburan rekreasi pemersatu kebangsaan. Salah satunya olahraga beregu yang banyak diminati masyarakat yaitu permainan bola voli. Permainan bola voli sering kita jumpai di berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa memainkan olahraga ini.

Permainan bola voli dikenal dengan nama *mintonette* dan dimainkan di negara Italia. Permainan ini sudah dikenal sejak abad pertengahan Eropa. Awalnya, permainan ini dimainkan dilapangan yang memiliki ukuran 50 x 2 meter dari permukaan lantai, bola yang digunakannya pun memiliki diameter 70 cm. Pada tahun 1895 permainan bola ini kemudian dikenal dengan nama bola voli, sehingga olahraga ini terus berkembang dan dikenal di berbagai negara. Pada tahun 1928 bola voli pertama kali dimainkan di Indonesia pada saat itu voli hanya dimainkan oleh orang Belanda dan para bangsawan. Permainan dilakukan bersama di lapangan terbuka dengan dibatasi jaring (net) di tengah lapangan permainan. Kemudian oleh Komite Olimpiade Indonesia telah diresmikan induk organisasi bola voli nasional yaitu PBVSI pada tahun 1955 dibulan Maret. Peresmian ini berdampak baik bagi wajah bola voli indonesia di kancah dunia ditandai dengan diperolehnya pengesahan sementara dari induk organisasi bola voli Internasional atau IVBF (*International Volley Ball Federation*). Di Indonesia

turnamen bola voli sering diadakan setiap tahunnya. Salah satunya adalah Proliga yang digelar di berbagai kota (Tawakal, 2020)

Olahraga bola voli mungkin tidak seramai dan semeriah sepak bola atau bulutangkis yang penggemarnya hampir diseluruh dunia. Seiring berkembangnya zaman permainan bola voli mulai menemukan peminatnya buktinya banyak sekali perhelatan di dunia yang menyelenggarakan bola voli. Sebagian orang mungkin hanya mengetahui pertandingan bola voli yang hanya dilaksanakan di indoor. Jenis bola voli ini memang sering dimainkan masyarakat umumnya padahal bola voli memiliki ragam lainnya yang tentu saja dapat menarik untuk dimainkan (Tawakal, 2020). Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati masyarakat Indonesia. Mulai dari anak-anak, orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun desa, semua lapisan masyarakat dapat melakukan permainan bola voli. Menurut Nugraha (2010) “bola voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup memiliki enam orang pemain”. 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 (T. Hidayat et al., 2022). Permainan ini adalah kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangan sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net. Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memukul bola dan berusaha menjatuhkan bola kedalam lapangan permainan lawan dengan menyeberangkan bola melewati atas net atau jaring dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri. Setiap program latihan yang diberikan kepada anggota club voli memiliki tujuan untuk mencapai keberhasilan dalam permainan.

Program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan latihan menurut (Harsono, 2018) menjelaskan bahwa”Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Oleh karena itu, prestasi maksimal didapat dari suatu latihan yang disusun, diprogram dan dilaksanakan dengan baik dan benar pada saat melakukan latihan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut (Harsono, 2018) “Ada

empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu : (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, (d) mental”. Sehingga dapat dipastikan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal harus diberikan latihan empat aspek tersebut, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental.

Yunus (1992) berpendapat bahwa permainan voli terdiri dari 2 regu setiap regu diperkenankan memainkan atau menyentuh bola tidak lebih dari tiga kali sebelum melewati net selama bola dalam permainan (T. Hidayat et al., 2022). Permainan bola voli mempunyai berbagai teknik dasar untuk menentukan menang kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan. Salah satu teknik dalam permainan bola voli adalah servis. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembuka untuk mengawali suatu permainan bola voli dan juga merupakan serangan pertama dalam permainan bola voli. Namun saat ini sesuai dengan kemajuan permainan dan ditinjau dari segi teknik servis dapat diartikan sebagai suatu serangan awal untuk meraih kemenangan (T. Hidayat et al., 2022). Teknik servis dalam permainan bola voli terbagi menjadi beberapa macam *service* yaitu, 1) *Service* bawah, 2) *Service* gaya menyamping, 3) *Service* atas dan 4) *jumping service* (Handiyanti, 2021).

Salah satu teknik servis dalam permainan bola voli yaitu teknik *jumping service*. *Jumping service* merupakan gerakan servis yang dilakukan sambil dengan lompatan untuk menghasilkan poin. Koesyani berpendapat bahwa proses *jumping service* dimulai dari: sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan. *American Sport Education Program* menjelaskan untuk *Jumping Service* yang menggunakan *top spin* pada bola (Hambali et al., 2019). Keuntungan penggunaan teknik *jumping service* loncatan semakin tinggi, mematikan lawan, mempercepat laju bola dan membuat jalannya bola menukik dari atas ke bawah, sehingga memudahkan tim dalam mendapatkan poin. Kekurangan teknik *jumping service* berpotensi cedera setelah melakukan teknik *jumping service*, ketidaksesuaian dalam memukul bola, membutuhkan tenaga yang lebih saat melakukan *jumping service*.

Keberhasilan dalam melakukan *jumping service* perlu dilakukan teknik dan kondisi fisik yang baik. Harsono berpendapat bahwa komponen fisik yang

dapat mendukung pencapaian gerak dalam olahraga bola voli yaitu daya tahan, kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan (*speed*), koordinasi, keseimbangan dan kinesthetic sense (Harsono, 2018). Komponen-komponen kondisi fisik tersebut memiliki peran yang berbeda sesuai dengan karakteristiknya masing-masing. Komponen kondisi fisik yang berhubungan penting yang berkaitan dengan *jumping service* adalah unsur *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *jumping service*.

Peranan kondisi fisik merupakan kesatuan yang sangat kompleks baik dari segi pemeliharaan. Kemampuan kondisi fisik yang sangat diperlukan seperti daya ledak (*power*), kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan. Komponen ini sangat menunjang taktik dan teknik dalam permainan bola voli, salah satu komponen fisik yang diperlukan adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan teknik *service*, apabila saat melakukan *service* sering terjadi bola tidak melewati net dan tidak jatuh didaerah lawan, bola dipukul sekuat tenaga dan tidak masuk ke daerah lawan diakibatkan bola keluar hal tersebut harus didukung dengan kemampuan otot lengan yang kuat.

Bola yang dipukul tidak melewati net dan bola tidak jatuh di daerah lawan. Agar bola dapat melewati net dan bola jatuh maka bola harus dipukul dengan sekuat tenaga hal tersebut harus didukung dengan kemampuan otot lengan yang kuat. Kekuatan otot lengan ialah komponen biomotor yang dominan pada saat melakukan gerakan *service*, karakteristik servis atas membutuhkan lengan yang kuat untuk memukul bola melewati net ke daerah lawan (Adhawiyah, 2020). Secara umum kekuatan otot lengan dalam melakukan pukulan *jumping service* dapat terjadi akibat kontraksi otot-otot yang terdapat pada tiap ujung-ujung sampai pangkal lengan dalam memukul bola dengan penuh tenaga dan cepat (Prasetyo, 2015). Selain itu, daya ledak otot tungkai adalah salah satu kondisi fisik yang kemampuan otot seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkatnya. Faktor yang mempengaruhi daya ledak yaitu kekuatan dan kecepatan (Hermanzoni, 2020). *Power* otot tungkai dan *power* otot lengan adalah dua faktor yang mempengaruhi kecepatan dan akurasi *jumping service* bola voli.

power otot tungkai berhubungan dengan ketinggian lompatan, *power* otot lengan berhubungan dengan kekuatan pukulan, sedangkan fleksibilitas punggung berhubungan dengan fleksibilitas ruang gerak sendi-sendinya terhadap teknik *jumping service*. Ketiga faktor ini dapat dilatih dengan berbagai latihan fisik dan teknik.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan hasil wawancara dengan pelatih dan pembina dari Club Tunas Harapan merupakan salah satu club voli di kota Tasikmalaya yang memiliki prestasi. Prestasi yang diraih oleh tim putra Club Tunas Harapan pada *event* “Dakota Cup” dengan raihan juara pertama tidak hanya itu Club Tunas Harapan pun berhasil meraih kemenangan pada *event* *Tournamen* Ivan Dickhan Cup I IM2GB yang dilaksanakan di lapangan Asta dengan raihan juara pertama serta berhasil meraih mendari perak pada *event* Mahpud Cup yang dilaksanakan di Gunung Subang Kawalu. Para pemain Club Tunas Harapan kota Tasikmalaya sudah memahami dan mampu melakukan teknik *jumping service* dengan baik dan benar, bagi pemain bola voli Club Tunas Harapan tersebut *jumping service* sepertinya bukan merupakan teknik yang sulit. Hal ini terlihat ketika mereka bermain bola voli pada tingkat SMP dan SMA hampir semua pemain mampu melakukan *jumping service* dengan baik dan benar. Hal ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti. Atas dasar permasalahan diatas penulis tertarik untuk meneliti kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *jumping service* pada permainan bola voli pada Club Tunas Harapan Kota Tasikmalaya.

Selain itu, pada Club Tunas Harapan belum adanya penelitian yang membahas mengenai hasil latihan *jumping service* secara komprehensif yang melibatkan kedua otot penting yaitu *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung. Maka dari itu penelitian ini akan melakukan pengukuran yang komprehensif terhadap aspek kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *jumping service* pada Club Tunas Harapan Kota Tasikmalaya. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi adanya kontribusi antara *power* otot tungkai, *power* otot lengan,

dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *Jumping Service* pada tim bola voli putra Club Tunas Harapan Kota Tasikmalaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mengenai kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *jumping service* dan dapat dijadikan sebagai dasar untuk merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif dalam meningkatkan prestasi tim. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan masukan berharga bagi club dalam mengembangkan program olahraga yang berkualitas.

Berdasarkan pemaparan diatas maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul” Kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *Jumping Service* Pada Permainan Bola Voli”

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *jumping service* pada permainan bola voli Club Tunas Harapan?
2. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *jumping service* pada permainan bola voli Club Tunas Harapan?
3. Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil *jumping service* pada permainan bola voli Club Tunas Harapan?
4. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *jumping service* pada permainan bola voli Club Tunas Harapan?

1.3 Definisi Operasional

Kontribusi secara umum yaitu sumbangan, masukan atau sebuah bentuk dari pemberian masukan terhadap suatu objek tertentu yang memiliki pengaruh yang diberikan oleh seseorang atau sesuatu terhadap suatu keadaan atau hasil.

1. *Power* menurut (Ismoko & Sukoco, 2013) merupakan salah satu unsur fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam pencapaian teknik gerak.
2. Otot Lengan menurut (Zulham Sisca, 2006) merupakan otot yang terdapat pada lengan seseorang dalam melakukan kerja dengan menekan beban

yang ditanggungnya dalam satu kontraksi maksimal selama melakukan aktivitas menolak atau melempar.

3. Otot Tungkai menurut (Wicaksono, 2013) merupakan kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerak maupun mengatasi beban.
4. Fleksibilitas punggung (Harsono, 2018) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Selain oleh ruang gerak sendi kelenturan juga ditentukan oleh elastisitasnya otot-otot.
5. *Jumping Service* menurut (Sajiwo, 2023) merupakan teknik servis yang bisa dikategorikan sebagai serangan dan merupakan teknik yang kompleks.
6. Permainan bola voli menurut (Hidayat, 2022) adalah bola voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing, grup memiliki enam orang pemain.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui adanya kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *jumping service* pada permainan bola voli Club Tunas Harapan.
2. Untuk mengetahui adanya kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *jumping service* pada permainan bola voli Club Tunas Harapan.
3. Untuk mengetahui adanya kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil *jumping service* pada permainan bola voli Club Tunas Harapan.
4. Untuk mengetahui adanya kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *jumping service* pada permainan bola voli Club Tunas Harapan.

1.5 Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini, penulis berharap mendapat manfaat secara teoritis dan praktis :

- a. Secara Teoretis
 - 1) Penelitian ini diharapkan memberikan tambahan informasi ilmiah dan mendukung teori-teori yang ada khususnya teori pendidikan olahraga.

- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam penerapan metode penelitian ilmiah, yang berkaitan dengan Kontribusi *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan, dan Fleksibilitas punggung Terhadap Hasil *Jumping Service* pada Permainan Bola Voli.
 - 3) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan yang baik untuk semua pihak.
- b. Secara Praktis
- 1) Sebagai informasi dan masukan untuk tenaga pendidik khususnya pelatih Club Tunas Harapan mengenai kontribusi *Power* otot tungkai, *Power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *jumping service* pada Club Tunas Harapan Kota Tasikmalaya sebagai acuan dalam upaya meningkatkan hasil *Jumping Service*.
 - 2) Bagi pemain putra pada Club Tunas Harapan Kota Tasikmalaya dapat dijadikan sebagai data hasil *Jumping Service* yang digunakan untuk bahan pertimbangan dalam persiapan tim menghadapi turnamen voli.
 - 3) Bagi pelatih, digunakan sebagai bahan evaluasi untuk latihan pemain voli agar mempunyai peningkatan hasil *Jumping Service*.