

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat populer dan digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai perkotaan, baik pria maupun wanita dan juga mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia Permainan bola voli itu sendiri dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sarana rekreasi, maupun untuk prestasi.

Menurut Bachtiar, dkk (2019) dalam Maftukin Hudah (2021) Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain di lapangan. Lapangan dibagi dua bagian yang sama dengan sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ukuran tertentu (hlm.23). Berdasarkan penjelasan diatas permainan bola voli secara umum dapat dirangkum bahwa pengertian permainan bola voli adalah “Olahraga permainan bola besar yang dimainkan pada area permainan (lapangan) khusus oleh dua regu terdiri dari enam pemain yang memainkan bola dengan cara memantulkan bola dipetak lawan dan mempertahankan bola tidak mati didaerah kita, sehingga kita mendapatkan poin.

Dalam permainan bola voli ada beberapa factor yang mempengaruhi prestasi. Menurut Syafrudin (1993) dalam Aryadi Adnan (2020) Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pembinaan atlet yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana yang kurang lengkap, pelatih, dan asupan gizi atlet yang kurang (hlm.31).

Untuk bisa bermain bola voli dengan baik, seorang pemain harus bisa menguasai beberapa teknik dasar. Menurut Dieder (2013) Arti teknik dapat diartikan sebagai, “prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan pada praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu

dengan cara yang paling ekonomis dan berguna (hlm08). Dalam olahraga bola voli terdapat beberapa teknik – teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh seorang pemain. Menurut Syrifudin dan Muhadi (1991) dalam Dhika Bayu Mahardhika (2019) Terdiri atas: 1) Teknik servis (*service*), 2) Teknik pass bawah, 3) Teknik pass atas 4) Teknik smash/*spike*, 5) Teknik membendung (*block*) (hlm.187). Kemudian menurut Rahmani, Mikanda (2014) mengemukakan bahwa. Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya servis, *passing*, *spike* dan *blocking* (hlm.115).

Dari berbagai teknik yang dikemukakan diatas salah satu teknik dasar yang diperlukan dalam penyerangan adalah teknik *spike*. Menurut Ahmadi (2007) dalam Lungit Wicaksono (2018) *Spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai atau poin oleh suatu tim. Pukulan *spike* banyak macam dan variasinya. *Spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik. *Spike* adalah suatu pukulan yang utama dalam penyerangan ke daerah lawan untuk mencapai kemenangan (hlm.31).

Adapun komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan Menurut Ahmadi (2007) dalam Lungit Wicaksono (2018) Komponen kondisi fisik terbagi menjadi: 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak atau *power*, 4) kecepatan, 5) daya lentur, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, dan 10) reaksi (hlm.65). Dari komponen kondisi fisik yang dikemukakan *power* merupakan salah satu hal yang penting dalam cabang olahraga permainan bola voli.

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 Sunardi dan Kardiyanto (2015) *spike* adalah pukulan bola yang keras sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin (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 berbagai factor di atas, ada factor yang sangat berpengaruh di dalam olahraga bola voli. Menurut Harsono (1988) dalam Ifwandi (2016) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (hlm.20).Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Harsono (1988) dalam Dede Rohmat (2018) mengemukakan sebagai berikut : *Power* terutama penting untuk cabang-cabang olahraga di mana atlet harus mengerahkan tenaga yang *eksplosif* seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar softball. Juga dalam cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk melompat dengan kaki voli kecuali itu *power* juga perlu untuk memukul (hlm.200).

Power sangat penting dalam olahraga bola voli, terutama *power* otot tungkai. Menurut Zulkarnain (2016) 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 (hlm.5).

Selain *power* otot tungkai, ada juga *power* otot lengan yang sangat penting untuk melakukan *spike*. Menurut Sajoto (1995) dalam Drs. Yuherdi (2018) *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 smash/*spike* dalam permainan bola voli” (hlm.8). Gerakan pukulan *spike* lebih banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Oleh karena itu, perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti pada saat pasing secara cepat diubah menjadi

pukulan *spike* yang dapat dimanfaatkan untuk mengejutkan lawan. Dengan demikian, semakin cepat perubahan itu dilakukan maka semakin banyak pula komponen gerakan yang harus dikoordinasikan.

Selain teknik dan kondisi fisik aspek psikologis juga mempengaruhi pemain bola voli yaitu berupa motivasi, kecemasan, kepercayaan diri, emosi. Menurut Mylsidayu (2014) dalam Mokhammad Nur Bawono (2019). Konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada didalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan yang menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau. Terganggunya konsentrasi dapat berakibat pada penurunan performa dilapangan, misalnya berkurangnya akurasi lemparan, tendangan, tembakan atau pukulan sehingga tidak mengenai sasaran (hlm.112).

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 konsentrasi atau *concentration* yang juga merupakan modal seorang atlet untuk dapat maju. Tanpa memiliki konsentasi, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi, karena ada saling kontribusi antara motif berprestasi dan konsentasi. Maka peneliti akan melakukan penelitian yang membahas mengenai kontribusi *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan konsentrasi terhadap hasil *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

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

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* permainan bola voli?

2. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *spike* permainan bola voli?
3. Seberapa besar kontribusi konsentrasi terhadap hasil *spike* permainan bola voli?
4. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan konsentrasi terhadap hasil *spike* bola voli?

1.3 Definisi Operasional

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

1. Kontribusi (<http://pengertiandefinisi.com/konsep-dan-pengertian-kontribusi/>) diartikan sebagai sumbangsih atau peran. Yang dimaksud Kontribusi dalam penelitian ini adalah sumbangan dari *power* otot tungkai *power* otot lengandan kosentrasi terhadap keterampilan *spike* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 kota Tasikmalaya.
2. *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. Menurut Zulkarnain (2016) (hlm.5). Dalam penelitian ini adalah meningkatkan kekuatan otot tungkai secara maksimal saat melakukan tolakan atau loncatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Tasikmalaya.
3. *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 smash/*spike* dalam permainan bola voli Menurut Sajoto (1995) dalam Drs.Yuherdi (2018)” (hlm.8). Dalam penelitian ini adalah meningkatkan kontraksi otot lengan terhadap ayunan tangan siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Tasikmalaya untuk mengerahkan

kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan *spike* dalam permainan bola voli.

4. Konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada didalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan yang menyebabkan isyarat- isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau. Terganggunya konsentrasi dapat berakibat pada penurunan performa dilapangan, misalnya berkurangnya akurasi lemparan, tendangan, tembakan atau pukulan sehingga tidak mengenai sasaran. Menurut Mylsidayu (2014) dalam Mokhamad Nur Bawono (2019) (hlm.112). Kosentrasi dalam penelitian ini adakah factor psikologis yang mendukung keterampilan *spike* bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.
5. *Spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai atau poin oleh suatu tim. Pukulan *spike* banyak macam dan variasinya. *Spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik. *Spike* adalah suatu pukulan yang utama dalam penyerangan ke daerah lawan untuk mencapai kemenangan” Menurut Ahmadi (2007) dalam Lungit Wicaksono (2018) (hlm.31). Dalam penelitian ini aka diteliti hasil *spike* bola voli yang dikaitkan dengan kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan kosentrasi saat melakukan *spike* tersebut pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Tasikmalaya.
6. Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain di lapangan. Lapangan dibagi dua bagian yang sama dengan sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ukuran tertentu Menurut Bachtiar, dkk (2019) dalam Maftukin Hudah (2021) (hlm.23). Dalam penelitian ini menjelaskan sistem dalam permainan bola voli siswa ekstrakulikuler putra SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan konsentrasi terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

- a. Untuk mengetahui kontribusi antara *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Tasikmalaya.
- b. Untuk mengetahui kontribusi antara *power* otot lengan terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Tasikmalaya.
- c. Untuk mengetahui kontribusi antara konsentrasi terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Tasikmalaya.
- d. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan konsentrasi terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

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. Bagi siswa
Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan konsentrasi terhadap hasil *spike* permainan bola voli.
 - b. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melaksanakan evaluasi mengenai kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan konsentrasi terhadap hasil *spike* permainan bola voli.

- c. Bagi siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya. Bagi siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya yaitu diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan atlet yang memiliki mental tangguh.