

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli dalam perkembangan di zaman modern ini semakin dapat diterima dan dapat digemari oleh masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bola voli merupakan permainan yang cukup menarik dilihat (memiliki variasi penyerangan, baik dalam melakukan variasi bertahan). Saat ini, olahraga bola voli dimainkan hampir seluruh Negara di dunia sampai sekarang, permainan bola voli juga masuk daftar Olimpiade, maupun dalam ajang *Sea Games*. Bola voli menjadi permainan yang menyenangkan karena olahraga ini dapat beradaptasi terhadap berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya. Walaupun sederhana dalam bentuk permainannya seorang hanya biasa bermain bola voli dengan baik bila mampu melakukan teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan, teknik gerakan pun harus dimulai dari gerakan dasar menuju gerakan kompleks..

Pengertian bola voli menurut PBVSI (2010) bola voli adalah “Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net” (hlm.1). Menurut Ahmadi, Nuril (2007) “Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik yang ada dalam bola voli diantaranya servis, *passing*, *smash*, dan sebagainya” (hlm.13). Sedangkan menurut Muhajir (2004) tujuan permainan bola voli adalah “Memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan” (hlm.34). Jadi, permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, dan merupakan permainan yang kompleks dengan karena membutuhkan teknik yang ada dalam permainan bola voli.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga permainan bola voli, setiap pemain haruslah menguasai teknik yang baik dalam permainan bola voli. Margono, Agus dkk. (2003) mengemukakan bahwa “Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari teknik *pass* atas, teknik *pass* bawah, teknik servis, teknik *smash* atau serangan dan teknik *block* atau bendungan” (hlm.113). Setiap

teknik-teknik tersebut memiliki karakteristik gerak tersendiri yang kesemuanya merupakan komponen-komponen dalam permainan bola voli, salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *spike*.

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli, *spike* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) *spike* adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin” (hlm.39). Selain dibutuhkan tenaga yang prima dan teknik yang baik, ketajaman kemampuan *spiker* dalam membaca situasi dilapangan sangat di perlukan. Hal ini dikarenakan *spike* merupakan suatu pukulan yang keras, dilakukan dengan memanfaatkan keberadaan bola diudara dan diatas net yang diarahkan pada sasaran tertentu di petak lawan yang berguna untuk mematikan pertahanan lawan dan mendapatkan angka.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga permainan bola voli, pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi dituntut kondisi fisik yang baik karena merupakan syarat-syarat penting dalam penguasaan keterampilan dalam permainan bola voli. Kondisi fisik ini merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya keterampilan akan sulit dicapai.

Berbagai upaya melalui latihan fisik telah dikembangkan oleh banyak ahli fisiologi dan pelatih seperti latihan kekuatan, latihan kecepatan dan waktu reaksi, latihan daya tahan, kelenturan dan kelincahan. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan bola voli. Sebagai contoh untuk teknik loncatan dalam melakukan *spike* dalam permainan bola voli seorang pemain harus memiliki *power* otot tungkai dan otot lengan yang baik sehingga mampu meloncat untuk memukul bola di atas net. Semakin tinggi daya *power* otot tungkai dan otot lengan pada saat melakukan *spike* maka semakin tinggi pula kecepatan bola yang dihasilkan.

Terkait dengan hal diatas, cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, fisik secara menyeluruh. Seperti dikatakan Harsono (2010) bahwa,

Kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik. (hlm.153).

Kondisi fisik atlet yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan kekuatan tubuh si atlet itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (2010) yang mengatakan bahwa kalau kondisi fisik atlet baik, maka:

- 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
- 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan/stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik;
- 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
- 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
- 5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu *respons* demikian diperlukan. (hlm.153).

Sedangkan menurut M. Sajoto (2015) bahwa, “Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi” (hlm.57). Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal, tanpa adanya faktor-faktor tersebut tidak tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna.

Dalam permainan bola voli, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam teknik permainan bola voli. Dan dalam melakukan gerakan *spike* juga membutuhkan komponen kondisi fisik untuk mendukung hasil *spike* yang baik dan sempurna. Komponen kondisi fisik tersebut adalah: 1) Kelincahan (*agility*), 2) Keseimbangan (*balance*), 3) Kekuatan

(*strength*), 4) Koordinasi (*coordination*), 5) Daya tahan-otot-kardiovaskuler (*endurance*), 5) Kelentukan (*flexibility*), 6) Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*), 7) Daya ledak otot (*power*).

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. *Power* menurut Harsono (2010), “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.200). Begitu pula menurut Suharno (2003) *power* adalah “Kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak utuh” (hlm.5).

Sejalan dengan kedua pendapat ahli di atas, Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengemukakan bahwa, “*Power* sebagai daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif” (hlm.24). Tinggi rendahnya *power* otot tungkai dan otot lengan juga mempengaruhi kecepatan *spike*, karena semakin tinggi *power* otot tungkai maka semakin tinggi pula raihan, semakin tinggi raihan pada saat melakukan *spike* maka bola yang dihasilkan akan semakin menukik dan apabila bola semakin menukik maka jarak jatuhnya bola akan semakin dekat dan waktu yang ditempuh akan semakin singkat.

Di Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran yang membina pemuda-pemudi yang hobi bermain bola voli merupakan salah satu upaya untuk lebih mengaktifkan dan mengintensifikasi program latihan yang dilakukan oleh pelatih. Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran ini dibentuk untuk meningkatkan dan mengangkat prestasi bola voli di Wilayah Karanggedang. Salah satu tujuan pembinaan ini supaya atlet-atlet tersebut mengalami peningkatan baik dari segi teknik, fisik maupun mental.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan penulis teliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran?
- 2) Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran?
- 3) Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran?

1.3 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan istilah dalam penelitian ini, berikut penulis kemukakan beberapa istilah yang di gunakan sebagai berikut:

- 1) Kontribusi/ Hubungan menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdiknas 2008) adalah “Keadaan berhubungan” (hlm.409). Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan antara yang timbul akibat *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran.
- 2) *Power* menurut Suharno (2003) adalah “Kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak utuh” (hlm.5).
- 3) Keterampilan *spike* dalam penelitian ini adalah keterampilan Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran melakukan *spike* (memukul bola dari atas net dengan keras, cepat dan menukik).
- 4) Permainan Bola Voli menurut PBVSI (2010,hlm.3) adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan itu adalah agar setiap regu

melewatkan bola secara teratur/baik melalui atas net sampai bola menyentuh net (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai lapangan sendiri.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran.
- 2) Mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran.
- 3) Mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran.

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoretis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori kepelatihan dan fisiologi olahraga, serta dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan.

Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para guru dan guru olahraga khususnya para pelatih bola voli sebagai acuan dalam memilih bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya, serta dalam menyusun program dan melaksanakan pelatihannya.