

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 suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bola voli diantaranya servis, *passing*, *smash*, dan sebagainya” (hlm.13). Sedangkan menurut Muhajir (2004) bahwa tujuan permainan bola voli adalah “Memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan” (hlm.34).

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 suatu sasaran tertentu di petak lawan yang berguna untuk mematikan pertahanan lawan serta mendapatkan angka dalam permainan bola voli.

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 (2005) 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-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 fleksibilitas punggung, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan-gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak (*range of movement*). Fleksibilitas menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm.163). Fleksibilitas punggung dalam *spike* bola voli sangat diperlukan, karena pada saat melakukan gerakan *spike* ada lentingan badan ke belakang. Dengan mempunyai fleksibilitas yang baik maka akan membantu dan mempercepat terhadap lajunya bola.

Sedangkan *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 pula bahwa, “*Power* sebagai daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif” (hlm.24). Tinggi rendahnya *power* otot tungkai dan *power* otot lengan juga mempengaruhi kecepatan *spike*, karena semakin baik *power* otot tungkai maka semakin tinggi pula loncatan, semakin tinggi loncatan 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 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya terdapat Klub Bola Voli yang membina warga yang hobi bermain bola voli yaitu Klub Purba Bantarpayung.

Klub Purba Bantarpayung ini dibentuk untuk meningkatkan dan mengangkat prestasi bola voli di Cibalong. 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 fleksibilitas punggung, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Seberapa besar kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya?
- 2) Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya?
- 3) Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya?
- 4) Seberapa besar kontribusi fleksibilitas punggung, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan maksud dari istilah-istilah tersebut:

- 1) Kontribusi dalam penelitian ini adalah dimaksudkan sebagai kontribusi fleksibilitas punggung, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

- 2) Fleksibilitas menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm.163). Fleksibilitas punggung dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi punggung untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi punggung, yang digambarkan dengan skor yang diperoleh Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya melalui alat ukur *bridge up* (sikap kayang).
- 3) Power menurut Suharno (2003) “Kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak utuh” (hlm.5). Power dalam penelitian ini mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan *spike* dalam permainan bola voli.
- 4) Power otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum disaat dibutuhkan secara cepat. Dalam penelitian ini adalah meningkatkan kontraksi otot lengan terhadap ayunan tangan Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan *spike* dalam permainan bola voli.
- 5) Power otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan otot-otot tungkai secara maksimal. dalam penelitian ini adalah meningkatkan kekuatan otot tungkai secara maksimal saat melakukan tolakan pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat pada saat melakukan *spike* dalam permainan bola voli.
- 6) Spike menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin” (hlm.39). Keterampilan *spike* dalam penelitian ini adalah keterampilan Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya

melakukan *spike* (memukul bola dari atas net dengan keras, cepat dan menukik).

- 7) Permainan bola voli menurut Bachtiar, dkk. (2001), “permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bola voli pantai dari dua orang pemain tiap regu, bola voli sistem internasional tiap regu terdiri dari enam pemain” (hlm.1.16). Dalam penelitian ini menjelaskan sistem dalam permainan bola voli Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

1.4 Tujuan Penelitian

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

- 1) Mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.
- 2) Mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.
- 3) Mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.
- 4) Mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas punggung, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Purba Bantarpayung Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan 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 teoretis maupun secara praktis.

Secara teoretis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan keterampilan bermain bola voli, dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya teknik *spike*, bagi kalangan atlet atau

pemain bola voli pada khususnya.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani, dan kesehatan serta dosen bola voli dalam usaha memilih bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi bola voli.