

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan suatu bentuk olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu berusaha memantulkan/memvoli bola dengan kedua tangan bersamaan atau lengan sebanyak tiga kali sentuhan secara bergantian dan berusaha melewati bola ke atas net, ke daerah lawan serta berusaha mematakannya untuk mendapatkan poin/skor, serta bola voli dapat dikatakan salah satu cabang olahraga yang kompleks, dan memiliki seni atau keindahan tersendiri, baik dari aturan bermain dan teknik dasar.

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).

Seperti yang di jelaskan oleh Pardijono (2011) “Permainan bola voli adalah Permainan tempo cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar” (hlm.1).

Pemain bola voli yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain dengan baik pula. yang perlu di dilakukan oleh pemain bola voli adalah bergerak ketika ada bola yang menghampiri ke pertahanan tim, pada permainan bola voli modern. Menurut Rahmani (dalam Rihatno & Gunawan, 2018) menjelaskan dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*.

Teknik dasar bola voli menurut Hadziq, Khairul dan Anwar Musadah (2017:18-22): “a. *Pass* Bawah, b. *Pass* Atas, c. Servis, d. *Smes/Spike*, e. Bendungan/Block”. Penguasaan teknik dasar permainan tersebut merupakan modal dasar untuk bermain dan merupakan salah satu faktor penunjang yang sangat penting. Salah satu teknik dasar bola voli dari yang disebut diatas adalah

teknik *Pass* atas. Menurut Hadziq, Khairul dan Anwar Musadad (2017:19) “*Pass* atas disebut juga dengan set up, yaitu umpan yang diberikan untuk melakukan pukulan serangan (*spike*). *Pass* atas dilakukan menggunakan kedua jari-jari tangan. Regu yang ingin memiliki serangan yang baik, perlu memiliki pengumpan yang baik pula”.

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang wajib harus dikuasai, karena *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli, khususnya bagi seorang pengumpan (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli dan memanjakan spiker atau smasher untuk melakukan pukulan smash dengan tajam, keras, dan mematikan. Apalagi bila dilakukan secara bervariasi, pihak lawan pasti akan sangat sulit menebak serangan-serangan yang akan dilakukan oleh tim tersebut, selain itu dengan *passing* atas yang baik maka dapat menjadi serangan dengan menempatkan bola kepihak lawan.

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.

Terkait dengan hal diatas, cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, fisikis 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).

Harsono, (2018) menjelaskan “Kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihan, program latihan kondisi fisik atlet haruslah di rencanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik” (hlm.4).

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*).

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). Kuat tidaknya *power* otot lengan juga mempengaruhi tinggi rendahnya bola, karena semakin baik *power* otot lengan maka semakin tinggi pula bola yang dihasilkan, akan lebih mudah untuk melakukan *smash*.

Selain itu untuk lebih mengoptimalkan gerakan *passing* atas dibutuhkan tingkat koordinasi mata-tangan dan ketepatan yang baik pula. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:40) “Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan”. Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011:40) menyatakan “Dengan memiliki tingkat koordinasi yang baik, gerakan yang dilakukan hanya membutuhkan energi yang sedikit sehingga ada efisiensi gerak dan energi”. Jadi, koordinasi dibutuhkan untuk menyelaraskan gerakan serta efisiensi tenaga dan efektifitas gerakan. Koordinasi mata-tangan mutlak dibutuhkan dimana tangan digunakan untuk memukul bola dan mata yang akan melihat posisi bola atau mengarahkan bola dan mengukur seberapa besar kekuatan tangan yang akan digunakan. Artinya dalam melakukan gerakan memukul bola kelihatan mudah,

sederhana, halus dan ritmik sehingga hanya memerlukan tenaga sedikit namun hasilnya dapat optimal.

Sejalan dengan beberapa pendapat para ahli diatas dan penulis amati pada tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya dalam melakukan *passing* atas. Dan informasi dari pelatih tim bola voli desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya kemampuan *passing* atas belum maksimal, apalagi pada pelaksanaan latihan *passing* atas pada permainan masih sangat kurang maksimal. Hal ini dikarenakan dalam *passing* atas perlu memperhatikan kondisi fisik yang baik. Sementara para pemain yang berada di tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya ini telah memiliki kondisi fisik yang memadai. *Power* dan koordinasi yang baik dibutuhkan dalam melakukan *passing* atas sehingga jangkauan bola lebih mudah diterima oleh teman satu tim untuk melakukan serangan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli”. Pada tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- A. Adakah kontribusi *power* otot lengan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya.?
- B. Adakah kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya.?
- C. Adakah kontribusi secara bersama-sama *power* otot lengan, koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya.?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah satu penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- A. Kontribusi dalam penelitian ini adalah dimaksudkan sebagai kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya..
- B. Power menurut Harsono (2010), “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.200).
- C. Koordinasi Menurut Badriyah, Dewi Laelasari “kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara

sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan”.

- D. Bola voli menurut PBVSI (2010) bola voli adalah “Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net” (hlm.1).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan:

- A. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya..
- B. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya..
- C. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama *power* otot lengan, koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada tim bola voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya

1.5 Kegunaan Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri maupun untuk orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat tentang keterampilan *passing* atas bola voli.

Secara praktis hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

- A. Sebagai bahan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli.
- B. Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa Universitas Siliwangi khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani tentang *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *passing* atas.