

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah permainan yang populer dan berkembang di Indonesia. Permainan bola voli ini juga merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh dua regu dan setiap satu regunya di isi dengan enam pemain, permainan bola voli ini juga bisa dimainkan oleh setiap orang mulai dari anak-anak sampai dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu prinsip teknik dan prinsip praktis. Prinsip teknik dimaksudkan dengan memassing bola dari bagian panggul sampai ke bagian atas. Permainan bola voli ini dimulai dengan *service* kemudian bola di udara melalui net selanjutnya agar dapat menghasilkan poin cepat dan dapat menjatuhkan bola di dalam area lapangan team harus bisa membuat serangan dengan cara *spike* (smash) agar mendapatkan poin secara sportif. Prinsip praktis adalah permainan secara langsung yang dimainkan dengan suasana senang dan kerja sama yang baik.

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang menggunakan bola besar terdiri dari dua regu dan diisi oleh enam pemain yang bertujuan untuk menciptakan angka atau poin. Menurut Kurniawan (2011), Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim atau dua kelompok yang diisi setiap timnya enam orang pemain, setiap timnya berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu untuk menentukan pemenangnya. Permainan bola voli ini dikenal dengan permainan yang jauh dari kata kontak fisik karena setiap timnya dipisahkan oleh Jaring atau Net. Prinsip permainan bola voli ini sangat sederhana yaitu memainkan bola yang dipisahkan oleh Net kemudian memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan (hlm.86).

Tujuan permainan bola voli adalah untuk memenangkan permainan dengan cara menjatuhkan bola di lapangan lawan dan mencegah bola jatuh ke lapangannya sendiri, dimana masing-masing tim dapat memainkan bola maksimal tiga kali pengembalian.

Seperti halnya olahraga lain permainan bola voli juga harus didukung oleh dua aspek untuk mencapai prestasi. Dua aspek tersebut seperti yang dikemukakan N. Kusnadi & Hartadji (2015) bahwa aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin dalam olahraga bola voli yaitu : (1) membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, (2) meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan.(hlm.03). Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli seperti yang dikemukakan oleh Rahmi (2014) mengemukakan bahwa “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya *servis, passing, spike* dan *blocking*” (hlm.115).

Menurut Aji (2016) yaitu menjelaskan mengenai teknik dasar bola voli yaitu sebagai berikut:

- (1) *Service*:Tembakan pertama untuk memulai permainan, (2) *Passing*: cara mengambil bola atau mengoper nya ke rekan setim, (3) *Spike*: pukulan yang mematikan dan mematikan. Bola membentur lapangan lawan melewati net, (4) *Blocking*: cobalah untuk menahan atau memblok tembakan *spiker* dengan meletakkan tangan Anda di atas net (hlm.38).

Dari berbagai teknik dasar tersebut, teknik dasar *spike* dalam permainan bola voli merupakan kebutuhan utama dari suatu regu untuk menghancurkan pertahanan lawan serta untuk menghasilkan poin. *Spike* adalah teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah, teknik ini biasanya terdiri dari menyerang dan membunuh lawan dengan cara menembak bola sehingga jatuh tepat di atas area kosong lawan (Rahmi,2014,hlm.116). Sedangkan Beutelstahl (2008) menyatakan bahwa, *spike* adalah keterampilan yang diperlukan, cara termudah untuk mendapatkan poin.(hlm.24). Dari pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa *spike* merupakan teknik pukulan dalam permainan bola voli yang dilakukan diatas net dengan arah bola yang cepat dan menukik tajam kearah lapangan lawan sehingga pemain lawan sulit mengantisipasinya atau tidak dapat mengembalikannya lagi, serta teknik ini memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan angka dibandingkan teknik lainnya.

Keberhasilan teknik *spike* ditentukan oleh penguasaan teknik dan didukung oleh kondisi fisik. Untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan *spike* maka terlebih dahulu harus mengetahui teknik dasar *spike* itu sendiri. Menurut Kurniawan (2011) “Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan beberapa faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan” (hlm.86).

Dalam permainan bola voli, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktivitas 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-kardiovaskular (*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 lengan, *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul. *Power* menurut Harsono (2018), “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.61). 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 lengan dan *power* otot tungkai 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.

Sedangkan, 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 (2018) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.” (hlm.35). Fleksibilitas panggul 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.

Dari beberapa Klub Bola Voli yang ada di Kota Tasikmalaya Tunas Harapan merupakan klub yang paling besar dan diminati oleh para atlet bola voli di Kota Tasikmalaya. Dimana Klub Tunas Harapan Ini berdiri pada Tanggal 25 November 2013 dan sudah banyak melahirkan atlet-atlet profesional yang ada di Kota Tasikmalaya. Kemudian klub Tunas Harapan ini juga sudah mendapatkan banyak penghargaan diantaranya Juara 1 EVB *Cup* Antar Klub se-Kota dan Kabupaten Tasikmalaya Pada Tahun 2023, Juara 1 *Fun Game* Komunitas Peduli HIV se-Kota Tasikmalaya Pada Tahun 2019, Juara 1 U18 se-Kota Tasikmalaya pada Tahun 2019, Kemudian Klub Tunas Harapan ini juga adalah Klub yang masih aktif membina para atlet muda yang ingin belajar bola voli, maka dari itu jumlah populasi yang akan peneliti lakukan juga akan lebih besar ketimbang klub lain.

Peneliti mengobservasi lebih lanjut calon sampel yang akan di teliti, peneliti tertarik untuk meneliti atlet yang berusia 17-19 tahun dimana pada usia ini atlet klub Tunas Harapan sudah memiliki banyak prestasi dalam bola voli. maka dari itu penulis ingin mengetahui seberapa besar kondisi fisik yang mempengaruhi *spike* terhadap hasil *open spike*. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Agus Kusnadi (2020), dimana hasil penelitian menunjukkan Terdapat kontribusi yang signifikan antara fleksibilitas punggung, panjang lengan dan tinggi badan dengan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015.

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut penulis menduga terdapat kontribusi yang berarti *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai, Dan

Fleksibilitas Panggul terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli. Untuk mengetahui benar tidaknya dugaan tersebut penulis mencoba membuktikannya melalui penelitian.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti “Kontribusi *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai, Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Hasil *Spike* (Deskriptif Pada Atlet Klub Bola Voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya Tahun 2023).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *spike* bola voli pada anggota Klub Tunas Harapan Kota Tasikmalaya?
- 2) Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* bola voli pada anggota Klub Tunas Harapan Kota Tasikmalaya?
- 3) Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil *spike* bola voli pada anggota Klub Tunas Harapan Kota Tasikmalaya?
- 4) Seberapa besar kontribusi secara bersama-sama *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *spike* bola voli pada anggota Klub Tunas Harapan Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis mengklarifikasi istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih praktis. Istilahnya adalah:

- 1) Kontribusi diartikan sebagai sumbangsih atau peran. Yang dimaksud Kontribusi dalam penelitian ini adalah sumbangan dari *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada anggota Klub Tunas Harapan Kota Tasikmalaya.
- 2) *Power* menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) bahwa “*power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara

bersama-sama dalam melakukan suatu gerak” (hlm.136). *Power* dalam penelitian ini yaitu *power* otot tungkai sebagai pendukung dalam melakukan tolakan atau loncatan dengan tinggi dalam waktu yang cepat sehingga dapat melakukan pukulan lebih tinggi dari net, dan *power* otot lengan untuk menghasilkan suatu pukulan yang keras dalam melakukan teknik *spike* permainan bola voli.

- 3) Fleksibilitas menurut Harsono (2018) ”kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm.35). Fleksibilitas dalam penelitian ini adalah fleksibilitas panggul, dengan mempunyai fleksibilitas yang baik maka akan membantu kerasnya pukulan dan mempercepat terhadap lajunya bola dengan dorongan badan dari lentingan tersebut.
- 4) Permainan bola voli menurut Kurniawan (2011) “Bola voli merupakan salah satu permainan bola besar yang dilakukan oleh dua regu, setiap regu terdiri atas enam pemain. Dalam permainan bola voli Setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jaring” (hlm.86).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *spike* bola voli pada anggota klub Tunas Harapan Kota Tasikmalaya.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* bola voli pada anggota klub Tunas Harapan Kota Tasikmalaya.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil *spike* bola voli pada anggota klub Tunas Harapan Kota Tasikmalaya.
- 4) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama terhadap hasil *spike* voli pada anggota klub Tunas Harapan Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap kegiatan diharapkan dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Demikian pula dengan dilakukannya penelitian ini, penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis dan praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

- 1) Secara teori dapat memberikan kontribusi dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan bagi para pelatih bola voli dan guru pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *spike* seorang atlet atau pemain bola voli.
- 2) Dalam praktik dapat membantu evaluasi hasil latihan pelatih bola voli dan guru pendidikan jasmani khususnya untuk permainan bola voli pada saat melakukan teknik *spike*, pada saat menerapkan syarat fisik *power* otot lengan, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas panggul. Secara optimal, sehingga diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan atlet atau pemain bola voli yang dipandang sangat erat hubungannya dengan prestasi.