

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli adalah salah satu olahraga yang sangat populer di berbagai lapisan masyarakat, mulai dari tingkat lokal hingga nasional. Kepopuleran ini terlihat dari banyaknya turnamen yang diadakan, baik di tingkat kampung, desa, maupun di ajang profesional seperti Pro Liga. Bola voli menjadi favorit karena kemudahan akses terhadap sarana dan prasarana yang dibutuhkan, serta berbagai manfaat yang ditawarkannya. Olahraga ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berfungsi sebagai sarana rekreasi dan pencapaian prestasi. Selain manfaat fisik, bola voli juga berperan penting dalam membangun karakter positif pada pemainnya. Melalui permainan ini, nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, keterbukaan, dan disiplin yang tinggi dapat ditanamkan. Karakter-karakter tersebut mencerminkan budi pekerti luhur yang diharapkan dapat terbawa dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, bola voli tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter.

Permainan bola voli, menurut Irwanto (2021, p. 1), adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama permainan ini adalah untuk mencapai angka 25 terlebih dahulu. Tidak ada kontak fisik langsung antara pemain dari kedua tim karena mereka bermain di area terpisah yang dibatasi oleh jaring atau net. Prinsip dasar permainan bola voli cukup sederhana, setiap tim harus menjaga agar bola tetap berada di udara dan mencegahnya menyentuh lantai lapangan. Dengan demikian, permainan ini menekankan kerjasama tim dan kecepatan reaksi.

Tujuan utama permainan bola voli adalah memenangkan pertandingan dengan mematikan bola di area lawan dan menjaga bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri. Setiap tim dapat memainkan bola hingga tiga kali sentuhan untuk mengembalikannya ke lawan, kecuali saat melakukan blok. Menurut Harsono, (2018, p. 3), untuk mencapai prestasi optimal, pemain bola voli harus menguasai empat aspek penting: fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik dasar bola voli, seperti yang dijelaskan oleh Aji Sukma (2016, p. 38) adalah sebagai berikut.

1. Servis: Pukulan bola pertama untuk memulai suatu permainan,
2. *Passing*: cara menerima atau mengoper bola kepada teman satu regu,
3. *Spike*: pukulan keras yang menukik dan mematikan. Bola di pukul ke lapangan lawan melewati atas net,
4. *Blocking*: usaha menahan atau membendung pukulan *spike* dengan menjulurkan tangan ke atas net.

Terdapat pendapat lain mengenai teknik dasar dalam bola voli menurut Setiawan (2018, p. 22), meliputi 1) sikap penjagaan dan cara pergerakan, 2) pass dan umpan, 3) serangan (*spike*/serangan tipuan), 4) bendungan/block, 5) *service*.

Dari berbagai teknik dasar bola voli, *spike* adalah elemen kunci yang sangat penting bagi tim untuk menghancurkan pertahanan lawan dan mencetak poin. Menurut Putro dan Ismoko (2017, p. 22), *smash* atau *spike* adalah “usaha untuk melakukan pukulan ke bawah dengan kekuatan, biasanya melompat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan”. Santoso dan Setiabudi (2019, p. 31) menyatakan bahwa “*Spike* dicirikan dengan ciri bola hasil *spike* menukik tajam akibat bola yang dipukul di atas dekat net terhadap daerah lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan”. *Spike* adalah teknik yang dilakukan di atas net dengan pukulan cepat dan menukik tajam ke lapangan lawan. Arah bola yang tajam dan cepat membuat lawan sulit mengantisipasi atau mengembalikan bola. Teknik ini memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan angka dibandingkan dengan teknik lain, menjadikannya strategi yang efektif dalam menyerang dan memenangkan permainan. Keterampilan *spike* yang baik adalah kunci untuk mengoptimalkan kinerja tim dalam setiap pertandingan bola voli.

Keberhasilan teknik *spike* dalam permainan bola voli hanya bias dikuasai melalui berbagai bentuk latihan seperti yang dikemukakan Rizky Mulyana Mahfud, Khoirul Anwar, Fajar Hidayatullah hasil penelitian dengan judul latihan bola gantung terhadap ketepatan smas pada eksrakulikuler bola voli, Deni Setiawan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Indonesia Dosen Pendidikan Jasmani Universitas Siliwang dengan judul pengaruh latihan *spike* menggunakan bola modifikasi terhadap keterampilan *spike* bola voli dan Asep Imam Riyanto Universitas Muhammadiyah Kuningan Indonesia dengan judul model latihan drill guna meningkatkan akurasi open/*spike* dalam permainan bola voli pada ekstrakulikuler bola voli di SMA NEGERI 1 Kadugede.

Selain penguasaan teknik keberhasilan *spike* juga sangat ditentukan oleh teknik oleh kondisi fisik yang optimal. Untuk melakukan *spike* dengan baik, penting memahami komponen dasar yang membentuk teknik ini. Menurut Saputra (2022, p. 20), untuk melakukan *smash* dengan baik perlu memperhatikan faktor-

faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Awalan melibatkan langkah cepat untuk mendapatkan momentum. Tolakan adalah lompatan eksplosif menuju net. Pukulan adalah momen kontak di mana pemain memukul bola dengan keras dan terarah. Pendaratan harus dilakukan dengan keseimbangan untuk menghindari cedera. Setiap faktor ini saling terkait dan esensial untuk melakukan *spike* yang efektif dan mencetak poin.

Dari teknik dasar yang dikemukakan di atas penulis dapat menganalisa komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan sesuai dengan teknik dasar *spike* di atas sebagai berikut.

1. Awalan

Pada saat melakukan teknik *spike* dalam bola voli, awalan adalah langkah awal yang penting untuk menentukan titik tolakan atau tempat untuk meloncat. Awalan dilakukan dengan gerakan melangkah cepat, yang memungkinkan pemain mendapatkan momentum untuk melakukan lompatan yang kuat. Kecepatan dalam awalan sangat penting untuk menghasilkan *spike* yang efektif. Menurut Tangkudung James dan Puspitorini Wahyuningtyas (2021, p. 100), "kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, dan bergerak dengan sangat cepat." Oleh karena itu, pemain harus melatih kecepatan dan koordinasi langkah untuk mengoptimalkan awalan dan meningkatkan kualitas *spike* mereka.

2. Tolakan

Tolakan dalam teknik *spike* bola voli adalah gerakan meloncat yang bertujuan untuk mencapai bola di udara dan memukulnya lebih tinggi dari net. Agar *spike* efektif dengan bola yang menukik tajam, seorang *spiker* harus memukul bola dari ketinggian yang optimal. Oleh karena itu, memiliki power otot tungkai yang baik sangat penting agar tolakan bisa menghasilkan loncatan yang tinggi.

Power otot tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai untuk melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu singkat. Menurut Sajoto, yang dikutip oleh Efendi dkk, (2024, p. 65), "...*power* yang merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan atau mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat". Hal ini sejalan dengan pendapat Santoso dan Dkk (2017,p.27), yang dikutip oleh Harsono (2018, p. 97), bahwa *power* adalah "kemampuan otot atau

sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat."

Dari penjelasan tersebut, *power* otot tungkai dapat disimpulkan sebagai komponen kondisi fisik yang mengacu pada kemampuan seseorang menggunakan otot-otot tungkainya untuk menahan beban atau melakukan aktivitas dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat. *Power* otot tungkai sangat menentukan keberhasilan *spike*, karena *spiker* dapat melakukan loncatan tinggi dengan cepat, memungkinkan mereka untuk memukul bola lebih tinggi dari net. Semakin tinggi loncatan, semakin baik pukulan yang dihasilkan, dan lebih mudah untuk mengarahkan bola ke area lawan yang sulit dijangkau. Dengan demikian, *power* otot tungkai yang baik adalah kunci bagi *spiker* untuk mencapai performa maksimal dalam permainan bola voli.

3. Pukulan

Fase pukulan dalam teknik *spike* bola voli adalah saat memukul bola di udara dengan kekuatan dan kecepatan tinggi agar bola tidak dapat dikuasai lawan. Untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan cepat, diperlukan *power* otot lengan yang optimal. Selain itu, fleksibilitas punggung juga berperan penting dalam mendukung daya dorong saat melakukan pukulan. Fleksibilitas, menurut Subarjah yang dikutip oleh Sengkey (2023, p. 68) "kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot di sekitar persendian". Dalam konteks *spike*, fleksibilitas punggung memungkinkan atlet melentingkan badan dengan baik, karena bola berada di atas kepala saat pukulan dilakukan. Fleksibilitas punggung yang baik membantu meningkatkan kekuatan pukulan melalui dorongan badan yang efektif dari lentingan tersebut, menghasilkan pukulan yang lebih keras dan efektif.

4. Pendaratan

Gerakan mendarat setelah melakukan *spike* dalam bola voli penting untuk menjaga agar tubuh tidak menyentuh net atau jatuh ke lapangan lawan. Seorang *spiker* harus dapat menjaga keseimbangan tubuhnya dengan baik selama proses mendarat. Menurut Badriah yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang, dan Herdi Hartadji (2017, p. 48), "keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan". Keseimbangan yang baik membantu

spiker mendarat dengan aman, mengurangi resiko cedera, dan mempersiapkan diri untuk tindakan berikutnya dalam permainan. Kemampuan ini penting untuk menjaga stabilitas dan kelancaran gerakan dalam pertandingan.

Berdasar pada uraian tersebut di atas, dapat penulis simpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan *spike*, diantaranya kecepatan, *power* otot tungkai, *power* otot lengan, fleksibilitas dan keseimbangan. Tentunya setiap komponen kondisi fisik tersebut memberikan kontribusi yang berbeda terhadap hasil *spike*. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari setiap komponen kondisi fisik tersebut perlu adanya penelitian. Alasan ini lah yang membuat penulis tertarik untuk meneliti kontribusi komponen kondisi fisik terhadap keberhasilan *spike*. Sesuai dengan kemampuan penulis, penulis hanya meneliti kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli.

Perjalanan prestasi tim bola voli SMA Negeri 1 Taraju yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga sangat mendukung dan mendorong perkembangan prestasi peserta didik di bidang non-akademik, khususnya dalam bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang menjadi unggulan dan terus menunjukkan perkembangan signifikan dari tahun ke tahun adalah bola voli. Dalam beberapa tahun terakhir, tim bola voli SMA Negeri 1 Taraju berhasil menunjukkan eksistensinya di berbagai ajang kompetisi, baik di tingkat antar sekolah, kecamatan maupun ajang O2SN,. Tidak sedikit prestasi yang berhasil diraih oleh tim ini, seperti keberhasilan mereka meraih juara dalam Turnamen Bola juara 2 di ajang turnamen Singasari Cup di kecamatan Taraju pada tahun 2024 ,juara 1 di STIKIP pancarya Bojunggambir pada tahun 2023, serta partisipasi aktif dalam berbagai event olahraga pelajar lainnya. Tidak hanya itu kemampuan atlet SMA1 Taraju yang cukup bagus di olahraga bola voli ini dengan kemampuan untuk menghasikan point demi point di dapatkan dengan hasil spike pada saat turnamen maupun pada saat latihan. Spike merupakan teknik serangan yang membutuhkan kecepatan, ketepatan, serta kekuatan yang optimal agar bola dapat menembus pertahanan lawan..

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang: “KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI,

POWER OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG TERHADAP KETERAMPILAN SPIKE DALAM PERMAINAN BOLA VOLI pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Taraju 2024/2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Mendasari semua permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, maka masalah penelitian yang perlu diteliti sebagai berikut.

1. Apakah Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Taraju 2024/2025?
2. Apakah Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Taraju 2024/2025?
3. Apakah Terdapat kontribusi fleksibilitas punggung terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada anggota Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Taraju 2024/2025?
4. Apakah Terdapat kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung secara bersama-sama terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Taraju 2024/2025?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran beberapa istilah dalam penelitian ini, maka penulis akan memberikan penjelasan mengenai istilah - istilah yang digunakan antara lain:

1. Kontribusi

Kontribusi diartikan sebagai sumbangsih atau peran. Yang dimaksud Kontribusi dalam penelitian ini adalah sumbangan dari *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada anggota Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Taraju.

2. *Power*

Menurut Sajoto, yang dikutip oleh Efendi dkk, (2024, p. 65), “...*power* yang merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan atau mengeluarkan kekuatan

maksimal dalam waktu yang amat singkat”. *Power* dalam penelitian ini yaitu *power* otot tungkai sebagai pendukung dalam melakukan tolakan atau lompatan 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

Fleksibilitas menurut Harsono (2018, p. 15) adalah “kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi”. Fleksibilitas dalam penelitian ini adalah fleksibilitas punggung, 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

Permainan bola voli menurut Nasuka (2019, p. 1) “Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net”. Dalam permainan bola voli setiap regu terdiri dari enam pemain dan saling menyeberangkan bola ke daerah lawan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli pada anggota Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Taraju 2024/2025.
2. Untuk mengetahui kontribusi power otot lengan terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli pada anggota Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Taraju 2023/2024.
3. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas punggung terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli pada anggota Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Taraju 2024/2025.
4. Untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai, power otot lengan dan fleksibilitas punggung secara bersama-sama terhadap permainan bola voli pada anggota Ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Taraju 2024/2025.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya di harapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak:

1. Memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, pembina olahraga bola voli, dan guru pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *spike* seorang atlet atau pemain bola voli.
2. Memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, pembina olahraga bola voli, dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai teknik *spike* dalam permainan bola voli dalam penerapan kondisi fisik *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet atau pemain bola voli yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.