

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia dan bagian penting dalam menjaga kebugaran jasmani setiap manusia, sampai saat ini olahraga masih memegang peranan penting dalam kehidupan manusia di antaranya untuk kepentingan pendidikan, kesehatan, rekreasi dan ajang prestasi serta dalam membentuk karakter muda yang berkualitas. Untuk mencapai sebuah prestasi olahraga harus ada cabang olahraga yang digeluti, salah satunya adalah permainan bola voli. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli Wradiharja sudrajat, & syarifudin (2017, p. 16) mengungkapkan bahwa permainan bola voli sangat menyenangkan, banyak orang yang melakukan salah satu kegiatan rekreasi. Sebagian lainnya melakukan untuk meningkatkan keterampilan bola voli yang diarahkan melalui prestasi.

Menurut Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (2018, p. 2) bola voli merupakan suatu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim di sebuah arena permainan yang dipisahkan oleh sebuah net. Setiap tim dalam permainan bola voli masing-masing terdiri dari enam orang pemain yang di mana setiap tim tersebut berusaha untuk melewati bola di atas net dan kemudian menjatuhkan bola di daerah lawan. Dalam permainan bola voli, bola diupayakan tetap melayang dan memberikan peluang bagi setiap tim untuk mengumpan bola di arena sendiri sebelum bola dikembalikan ke daerah lawan. Dalam mengumpan bola di arena sendiri setiap tim memiliki tiga pantulan sebelum mengembalikan ke daerah lawan.

Permainan bola voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup memiliki enam orang pemain (Nugraha, 2020, p. 21). Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri. Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap

berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut untuk mampu menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta, bila seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar.

Penguasaan teknik ini sangat penting untuk dipahami seseorang agar bisa bermain bola voli dengan baik dan benar. Tanpa memiliki pemahaman mengenai teknik bermain bola voli yang baik, maka seseorang tidak akan bisa mendapatkan hasil yang baik saat bermain bola voli. Teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai pemain bola voli menurut Hadzik, Khairul & Anwar Musadad (2017, p. 18), 1) Pass Bawah; 2) Pass Atas; 3) Servis; 4) Smash/Spike; 5) Bendungan/Blok. Kelima teknik yang dikemukakan tersebut, teknik dasar servis dalam permainan bola voli merupakan tanda dimulainya permainan dan sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Mengenai servis menurut Syafira (2020, p. 9) mengemukakan bahwa servis dilakukan untuk mengawali suatu pertandingan bola voli. Terdapat beberapa jenis servis dalam permainan bola voli sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Hidayat (2020, p. 26) sebagai berikut:

- 1) Servis atas, dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian, server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas; 2) Servis bawah, yakni servis dengan awalan bola berada ditangan yang baik memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah; 3) Servis mengapung, yakni servis atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan servis mengapung adalah melemparkan bola ke atas tetapi tidak terlalu tinggi. Tangan yang akan memukul bola dengan ayunan yang sangat pendek.

Ketiga jenis servis yang dikemukakan di atas salah satu jenis servis yang sering dilakukan dalam pertandingan adalah servis atas, karena laju bola servis atas pada umumnya lebih cepat dan lebih keras dibandingkan dengan laju bola servis bawah, servis atas adalah serangan awal permainan. Prinsipnya bola menuju daerah lawan dan menyulitkan lawan (Wiradihardja, 2017, p. 23). Beberapa pendapat yang dikemukakan di atas penulis menyimpulkan bahwa servis atas merupakan serangan pertama dalam permainan bola voli dengan laju bola lebih cepat dan lebih keras sehingga dapat menyulitkan lawan. Hasil servis yang maksimal tentunya didukung

dengan adanya kontribusi dari *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan.

Kemampuan memukul bola dengan keras berkaitan dengan *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan. *Power* otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu yang singkat. *Power* otot lengan berkontribusi dalam keberhasilan pelaksanaan servis atas permainan bola voli. *Power* otot lengan yang kuat dapat memberikan hasil yang baik berkaitan dengan kerasnya suatu pukulan. Dengan memiliki kekuatan yang lebih besar, maka akan lebih menguntungkan pada saat melakukan servis atas. Widiastuti (2018, p. 260) *power* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Bisa disebutkan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi. Maka *power* otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan *power* otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sesingkat mungkin.

. *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulu tangkis, dan olahraga sejenisnya.

Selain *power* otot lengan koordinasi mata tangan juga berkontribusi dalam melakukan servis atas bola voli. Menurut Khaidiri, (2020, p. 131) Koordinasi merupakan penyesuaian yang berpengaruh terhadap sekelompok otot dan tangan dan selama melakukan gerakan yang memberikan indikasi. Menurut Jahrir (2019, p. 55) Koordinasi gerak mata dan tangan merupakan gerakan yang terjadi dari informasi yang menjadi kesatuan utuh ke dalam anggota badan. Gerakan dikontrol dengan penglihatan yang tepat, selaras dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran.

*Power* otot lengan dan koordinasi mata tangan memiliki kontribusi dalam keberhasilan servis atas. *Power* otot lengan dan koordinasi mata tangan yang dimiliki seorang atlet pada saat melakukan servis atas akan menentukan baik buruknya pukulan yang dihasilkan. Penggunaan *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan memerlukan tempo yang sangat cepat, sehingga waktu untuk mengayunkan tangan membutuhkan koordinasi mata tangan yang sejalan dalam

waktu yang sesingkat mungkin untuk memukul bola secara cepat dan terarah.

Hampir semua gerakan dilakukan dalam olahraga dikendalikan dan dikoordinasikan secara konstan oleh sistem saraf pusat. Kemampuan gerak motorik yang terkoordinasi dengan baik berlangsung secara cepat dan terarah. Dengan kata lain bahwa kecepatan dan ketepatan gerakan merupakan ciri dari gerakan yang terkoordinasi dengan baik. Kemampuan mengarahkan bola ke daerah kosong yang sulit dijangkau oleh lawan berkaitan dengan koordinasi mata tangan. Koordinasi mata tangan menjadi penentu untuk melakukan pukulan yang sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Semakin baik koordinasi mata tangan dan semakin kuat pukulan, maka akan diperoleh hasil yang optimal. Jadi koordinasi mata tangan dan *power* otot lengan sangat dibutuhkan oleh pemain dalam mengarahkan suatu benda menuju sasaran yang akan dicapai, *power* yang besar dan koordinasi yang baik akan mendapatkan persentase keberhasilan semakin tinggi.

Hasil observasi yang telah saya lakukan terhadap atlet bola voli pada saat bertanding maupun latihan belum bisa memberikan sebuah kebenaran apakah *power* otot tersebut memberikan kontribusi, begitu juga dengan koordinasi mata tangan. *Power* otot lengan dan koordinasi mata tangan memiliki kontribusi dalam keberhasilan servis atas bola voli didukung dengan teori para ahli, akan tetapi kenyataan di lapangan belum bisa membuktikan bahwa *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan berkontribusi pada ketepatan servis atas bola voli sehingga saya sebagai penulis ingin membuktikan dengan sebuah penelitian yang berjudul Kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan servis atas bola voli untuk mengetahui apakah benar *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan itu berkontribusi pada servis atas bola voli. Penelitian ini akan saya lakukan di tim Ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Jatiwaras .

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas Peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap ketepatan servis atas bola voli pada tim ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Jatiwaras ?

- b. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap ketepatan servis atas bola voli pada tim ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Jatiwaras?
- c. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan servis atas bola voli pada tim ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Jatiwaras ?

### 1.3 Definisi Operasional

Untuk memperjelas ruang lingkup dan menghindari salah penafsiran, maka penulis akan menjelaskan istilah dalam penelitian ini, yaitu.

- a. Kontribusi menurut KBBI (2023) adalah sumbangan. Jadi kontribusi adalah pemberian adil setiap kegiatan peranan, masukan ide, dan lain sebagainya. Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah sumbangan dari *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil servis atas bola voli.
- b. *Power* menurut Harsono (2018, p. 99) mengemukakan *power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Yang dimaksud *power* otot dalam penelitian ini adalah *power* otot lengan yang sangat dibutuhkan pada permainan bola voli khususnya pada servis atas.
- c. Koordinasi Menurut Khaidiri, (2020, p. 131) koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik di dalam permainan bola voli yang keberadaannya tidak dapat dipandang sebelah mata. Koordinasi dalam hal ini adalah koordinasi mata tangan merupakan komponen di mana tubuh mampu melakukan gerakan pengorganisasian antara beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang kompleks dalam permainan bola voli.
- d. Servis Menurut Khaidiri, (2020, p. 130). Servis merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan servis ini, sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan. Servis yang kuat dan sulit untuk diterima oleh pihak lawan bisa memberikan keuntungan poin pada tim yang melakukan *servis* tersebut. Dari kutipan di atas, Servis adalah pukulan pertama bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan.

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dijelaskan di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap ketepatan servis atas bola voli pada tim ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Jatiwaras.
- b. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata tangan terhadap ketepatan servis atas bola voli pada tim ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Jatiwaras.
- c. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan servis atas bola voli pada tim ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Jatiwaras.

#### 1.5 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 servis atas bola voli.

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

- a. Manfaat Teoretis

Manfaat yang diperoleh pada penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai dasar rekomendasi untuk menyesuaikan program latihan yang akan di buat oleh pelatih dan diberikan untuk atlet bola voli dan bisa menjadi acuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi teknik servis atas bola voli.

- b. Manfaat Praktis

Manfaat yang bisa diperoleh untuk memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, Pembina olahraga bola voli dan guru dapat mengetahui seberapa besar bakat yang dimiliki siswanya. Dapat di jadikan pedoman untuk melatih dan mengevaluasi siswa dalam kegiatan latihan bola voli.