

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sampai saat ini olahraga masih memegang peranan penting untuk keberlangsungan kehidupan masyarakat. Melihat dari tujuannya, olahraga di bagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan pada *club* olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan untuk mengisi waktu luang. Olahraga pendidikan yang dilaksanakan di sekolah dimuat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Seperti yang dinyatakan oleh (R. Saputra & Anggara, 2024) bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang berfokus pada aktivitas fisik, kesehatan dan kemampuan motorik siswa. Sedangkan olahraga prestasi dilaksanakan pada setiap *club* olahraga dengan induk cabang olahraga tertentu untuk mencapai sebuah tujuan. Berbeda dengan olahraga pendidikan, olahraga prestasi berperan untuk mengembangkan potensi yang tersusun dan mempunyai program jangka panjang. Seperti yang dinyatakan oleh (Mutohir et al., 2021) bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan oleh para olahragawan untuk mencapai prestasinya (p. 137). Selain olahraga pendidikan dan olahraga prestasi, olahraga rekreasi juga berperan penting bagi kelangsungan hidup masyarakat agar tetap bisa menjaga kebugarannya. Sesuai pendapat (Mutohir et al., 2021) olahraga rekreasi dapat disimpulkan sebagai salah satu kegiatan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan kesenangan, kepuasan, serta dapat memulihkan kembali sikap dan mental (p. 152).

Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari dan diminati masyarakat yaitu olahraga bola voli. Selain untuk mengembangkan prestasi, bola voli juga banyak digemari dan merupakan salah satu olahraga yang dilakukan untuk sekedar

rekreasi. Menurut Purwanto (dalam Ningsih et al., 2020) menjelaskan bahwa salah satu cabang olahraga berkelompok yang populer di dunia adalah bola voli. Permainan bola voli termasuk olahraga masyarakat, karena digemari dan dimainkan oleh masyarakat, kalangan anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, serta yang tinggal di desa maupun di kota (p. 319).

Menurut Syafruddin (dalam Saptiani et al., 2019) menyatakan bahwa:

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan dari Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini bernama *Mintonette*, permainan ini mengingat dimainkan dari dengan melambungkan bola (memukul–mukul bola) sebelum bola tersebut menyentuh lantai, maka pada tahun 1896 oleh H.T. Halsted mengusulkan nama permainan menjadi “*Volley Ball*”. Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan.

Permainan bola voli merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan bola voli yang harus dikuasai oleh setiap tim yang ingin memenangkan pertandingan tersebut. Kemenangan dalam permainan bola voli tidak hanya dapat diraih oleh kekompakan tim, tetapi setiap individu nya juga harus mempunyai kondisi fisik dan kemampuan teknik yang baik. Kondisi fisik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain bola voli.

Untuk dapat bermain bola voli, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain, kecuali libero. Karena libero merupakan pemain yang berada dibelakang garis serang (*defender*) sehingga libero tidak akan melakukan beberapa teknik dalam permainan bola voli seperti *smash*, *block*, dan *passing* atas yang dilakukan didepan garis serang. Menurut Khirom (dalam Ningsih et al., 2020) beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu: servis, *passing*, *smash*, dan *block*.

Salah satu teknik dasar yang menjadi serangan awal dalam permainan bola voli adalah servis. Servis menurut (Nasuka, 2020) adalah pukulan pertama untuk memulai pertandingan bola voli. Dilihat dari cara memukul bola pada saat melakukan servis, servis dikelompokkan menjadi 3, yaitu servis bawah, servis menyamping, dan servis atas. Dari ketiga jenis servis tersebut, servis atas

merupakan teknik yang lebih efektif dibandingkan dengan servis bawah maupun servis menyamping, karena dalam servis atas datangnya bola lebih menukik dan juga cepat. Servis atas menurut (Wiradihardja & Syarifudin, 2017, p. 23) merupakan serangan awal atau permulaan permainan. Servis adalah mulai permainan. Prinsipnya bola menuju daerah lawan dan menyulitkan lawan. Dari pendapat yang dikemukakan tersebut penulis menyimpulkan bahwa servis atas merupakan serangan pertama dari permainan bola voli dengan laju bola lebih cepat dan lebih keras yang dapat menyulitkan lawan.

Karena servis merupakan serangan awal, maka setiap pemain harus menguasai dengan baik teknik servis tersebut. Keberhasilan servis atas selain penguasaan teknik, juga harus didukung oleh komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yang mendukung servis atas adalah *power* otot lengan, fleksibilitas punggung, fleksibilitas tangan dan koordinasi mata tangan. Dalam penelitian ini, peneliti secara khusus berfokus pada *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan sebagai komponen kondisi fisik krusial dalam servis atas. *Power* otot lengan dipilih karena merupakan fondasi utama untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan cepat, yang sangat penting dalam melakukan servis atas. Daya ledak otot atau *power* menurut (Hanafi & Prastyana, 2020, p. 29) merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas yang cukup berat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan dalam kontraksi otot yang tinggi dan cepat untuk meningkatkan kecepatan maksimum. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Bafirman & Wahyuri, 2019, p. 133) bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Dengan *power* otot lengan yang baik, pemain dapat menghasilkan servis yang lebih keras, lebih cepat, dan lebih sulit diantisipasi oleh lawan.

Komponen kondisi fisik lainnya yang mendukung keterampilan servis atas yaitu koordinasi mata tangan. Menurut Barror (dalam Subarjah, 2015) koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus. 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 memukul bola terlihat mudah, sederhana, halus dan ritmik sehingga hanya memerlukan sedikit tenaga namun hasilnya dapat optimal. Koordinasi mata tangan yang baik memungkinkan pemain untuk memukul bola pada titik yang optimal, sehingga menghasilkan servis yang akurat dan terkontrol. Tanpa koordinasi mata tangan yang baik, pemain akan kesulitan untuk mengarahkan bola ke area yang diinginkan, atau bahkan melakukan kesalahan pada servis yang dilakukan.

Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan bahwa *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan merupakan aspek kondisi fisik yang krusial dalam teknik servis atas, maka dari itu pemain harus menguasai aspek tersebut agar servis atas yang dilakukan bisa berhasil dengan baik. Servis atas yang berhasil dalam permainan bola voli adalah servis yang memenuhi beberapa kriteria, yaitu: 1) bola melewati net dengan baik; 2) bola mendarat di area lapangan lawan; 3) bola yang datang menyulitkan untuk diterima lawan sehingga lawan tidak dapat melakukan serangan dengan baik; 4) menghasilkan *ace* atau membantu serangan, dan 5) servis dapat dikontrol dengan baik oleh pemain.

Sejalan dengan hal tersebut, penulis melakukan pengamatan dengan cara observasi pada atlet Wahana Jaya dalam melakukan salah satu teknik permainan bola voli yaitu servis. Penulis memilih Wahana Jaya sebagai tempat penelitian karena Wahana Jaya sudah sering mengikuti pertandingan dan berhasil mendapatkan beberapa gelar juara diantaranya menjadi juara 3 pada *event* Kapolres Ciamis *Cup* yang diselenggarakan pada tahun 2023 dan masih banyak *event* lainnya. Hasil dari observasi penulis dan pengamatan pelatih, atlet Wahana Jaya sudah mumpuni dan konsisten dalam melakukan servis bawah. Namun ketika atlet Wahana Jaya melakukan servis atas, atlet Wahana Jaya masih belum menunjukkan hasil yang optimal. Sedangkan servis atas merupakan elemen penting dalam permainan bola voli yang dapat menjadi serangan awal yang efektif. Hal ini dikarenakan dalam melakukan servis atas perlu memperhatikan kondisi fisik serta daya dukung yang baik. Sementara atlet Wahana Jaya ini telah memiliki kondisi

fisik yang memadai. *Power* otot lengan dan koordinasi mata tangan yang baik dibutuhkan dalam melakukan servis atas agar servis tersebut tidak hanya menjadi pembuka pertandingan tapi bisa dijadikan sebagai serangan awal dalam pertandingan. Sejalan dengan hal tersebut, penulis ingin mengetahui seberapa besar daya dukung dari *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap servis atas pada atlet Wahana Jaya untuk dijadikan acuan oleh pelatih agar bisa meningkatkan daya dukung yang belum terpenuhi dalam servis atas. Hal ini menjadi alasan mengapa penulis memilih Wahana Jaya sebagai sampel yang akan digunakan dalam penelitian.

Dari paparan di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan yang dimiliki oleh atlet Wahana Jaya terhadap servis atas pada permainan bola voli yang akan dilaporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Servis Atas dalam Permainan Bola Voli pada Atlet Wahana Jaya”. Hal tersebut diperkuat dengan rekomendasi penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Qomariyah, 2019) yang didalamnya merekomendasikan bahwa perlunya penambahan populasi sampel dan perlunya kajian lain, atau penambahan variabel lain untuk mengetahui komponen kondisi fisik apa yang dapat menunjang terhadap keterampilan servis atas bola voli. Adapun variabel tambahan yang dimaksud dalam penelitian ini, penulis menggunakan variabel *power* otot lengan untuk meningkatkan keterampilan dan konsistensi atlet dalam melakukan servis atas agar bisa meminimalisasi kerugian tim pada saat bertanding.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada atlet Wahana Jaya?
- b. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada atlet Wahana Jaya?

- c. Seberapa besar kontribusi antara *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada atlet Wahana Jaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Kontribusi dalam bahasa Inggris yaitu *contribute*, *contribution*, yang artinya keikutsertaan, keterlibatan, melibatkan diri maupun sumbangan (Zurriyati & Mudjiran, 2021). Sumbangan yang diberikan bisa berupa dana, program, sumbangan ide, dan sumbangan tenaga yang diberikan kepada pihak lain untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dan efisien. Kontribusi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap servis atas dalam permainan bola voli pada atlet Wahana Jaya.
- b. *Power* menurut Harsono (2018) adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (p. 99). Maksud dari *power* dalam penelitian ini adalah *power* otot lengan yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli terutama ketika melakukan servis atas pada atlet Wahana Jaya.
- c. Koordinasi mata tangan menurut (Mahyuddin & Sudirman, 2021) merupakan hubungan yang saling berkaitan atau gabungan gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi mata tangan yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan koordinasi mata tangan atlet Wahana Jaya terhadap servis.
- d. Servis menurut Irwanto, E. (2021, p.9) adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk memulai permainan bola voli dengan cara memukul bola kearah daerah bermain lawan. Servis atas menurut (Mulyadi & Pratiwi, 2020) merupakan servis yang dilakukan dengan telapak tangan. Bola yang dipukul harus dilambungkan ke atas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Servis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah salah satu teknik dasar permainan bola voli yang diteliti pada atlet Wahana Jaya.

- e. Permainan bola voli menurut (Nasuka, 2020) mengemukakan bahwa permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan yang dipisahkan oleh sebuah jaring atau net (p. 1). Maksud dari permainan bola voli dalam penelitian ini adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan dan diteliti pada atlet Wahana Jaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada atlet Wahana Jaya.
- b. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada atlet Wahana Jaya.
- c. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan oleh penulis, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini bermanfaat untuk dapat 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 servis atas seorang atlet atau pemain bola voli.

- b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi atlet, dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan keterampilan atlet Wahana Jaya.

- 2) Bagi pembina *club*, hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan informasi mengenai pengembangan keterampilan pada atlet Wahana Jaya yang mereka bina.
- 3) Bagi penulis, melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan pengalaman, kemampuan serta keterampilan penulis mengenai cara meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan keterampilan atlet melalui pembinaan yang dilakukan pada atlet Wahana Jaya.