

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan dengan ukuran tertentu, yang dibatasi oleh net di tengahnya. Permainan ini termasuk dalam kategori permainan bola besar, yang sangat populer di kalangan masyarakat dari berbagai usia dan jenis kelamin, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita. Dalam setiap pertandingan, tujuan utamanya adalah mencetak poin dengan menjatuhkan bola ke area lapangan tim lawan. Permainan dimulai dengan servis, di mana salah satu pemain dari tim melakukan pukulan awal yang disebut servis, dengan mengarahkan bola ke lapangan lawan melalui atas net. Tim lawan harus berusaha menerima bola dengan baik agar bola tidak jatuh di lapangan mereka, dan kemudian melakukan serangkaian sentuhan bola dengan tangan. Biasanya, penerima bola akan mengoper bola ke pengumpan atau *setter*. Pengumpan memiliki peran penting dalam permainan bola voli, yaitu melambungkan bola ke atas dekat dengan net, untuk kemudian di *smash* oleh rekan setimnya. *Smash* adalah pukulan keras yang dilakukan dengan tujuan mengarahkan bola secara cepat dan kuat ke lapangan lawan, sehingga tim lawan sulit untuk menahan atau mengembalikannya. Namun, di sisi lain, tim lawan juga memiliki kesempatan untuk melakukan pertahanan, salah satunya dengan cara melakukan bendungan atau *blocking*. Pemain yang berada di dekat net akan melompat dan mencoba menghadang bola yang di-*smash*, sehingga bola tersebut tidak melewati net dan masuk ke area lapangan mereka. Permainan ini membutuhkan kerjasama tim, ketangkasan, serta strategi yang baik untuk bisa mengatur serangan dan bertahan dari serangan lawan. Setiap poin yang didapatkan oleh tim dihitung berdasarkan aturan yang berlaku hingga mencapai jumlah poin yang ditentukan untuk memenangkan pertandingan.

Menurut Kurniawan, Feri (2011, p. 86), tujuan utama dalam permainan ini adalah mencapai angka 25 terlebih dahulu untuk memenangkan satu set. Permainan ini memiliki karakteristik unik di mana tidak ada kontak fisik langsung antara pemain kedua tim, karena mereka bermain di area yang terpisah dan dibatasi oleh

sebuah net. Hal ini menjadikan bola voli sebagai olahraga yang mengutamakan kecepatan reaksi dan kerjasama tim dalam menjaga agar bola tetap berada di udara dan mencegahnya menyentuh lantai lapangan. Setiap tim harus berupaya untuk mematikan bola di area lawan untuk mendapatkan poin, sambil menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan mereka sendiri. Tim diizinkan untuk melakukan hingga tiga kali sentuhan dalam upaya mengembalikan bola ke lapangan lawan, kecuali saat melakukan blok. Dengan demikian, kerja tim sangat penting untuk merancang strategi serangan dan bertahan yang efektif.

Menurut Kusnadi, Nanang, dan Herdi Hartadji (2014, p. 3), dalam mencapai prestasi optimal, seorang pemain bola voli harus menguasai empat aspek penting, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek fisik mencakup kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta daya tahan yang dibutuhkan dalam permainan yang dinamis seperti bola voli. Pemain yang memiliki kondisi fisik prima akan mampu bergerak lebih cepat dan bereaksi dengan baik terhadap pergerakan bola maupun serangan dari lawan. Aspek teknik dalam permainan bola voli juga sangat penting. Seperti yang dijelaskan oleh Rahmani, Mikanda (2014, p. 115), teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain meliputi servis, passing, *spike*, dan blocking. Servis adalah pukulan awal yang digunakan untuk memulai permainan dan diarahkan ke lapangan lawan. Ada beberapa jenis servis, seperti servis bawah, servis atas, dan servis lompat, yang masing-masing memiliki tingkat kesulitan dan strategi tersendiri. Passing adalah teknik untuk menerima atau mengoper bola kepada rekan satu tim setelah bola datang dari lawan. Ini merupakan keterampilan dasar yang sangat penting karena passing yang baik akan memudahkan pengumpan untuk memberikan bola kepada *spiker*. *Spike* atau smash adalah pukulan keras yang bertujuan untuk mematikan bola di lapangan lawan, sementara blocking adalah upaya pemain untuk menghentikan serangan lawan, khususnya *spike*, dengan cara menghadang bola di dekat net. Aspek taktik dalam permainan bola voli melibatkan perencanaan strategi untuk menyerang dan bertahan. Setiap tim harus memiliki pola permainan yang terorganisir, baik saat melakukan serangan maupun saat bertahan. Pemain perlu memahami kapan saat yang tepat untuk melakukan serangan cepat atau smash keras, serta kapan harus memainkan bola dengan lebih hati-hati untuk menguji pertahanan lawan.

Selain fisik, teknik, dan taktik, aspek mental juga sangat berperan penting dalam bola voli. Permainan ini membutuhkan konsentrasi yang tinggi, ketenangan dalam situasi yang menegangkan, serta kemampuan untuk tetap percaya diri meskipun berada di bawah tekanan. Pemain yang memiliki mental kuat akan lebih mampu menjaga kestabilan emosi dan performa selama pertandingan. Dengan menguasai keempat aspek ini, seorang pemain bola voli akan mampu berkontribusi secara maksimal untuk timnya. Kombinasi dari teknik yang baik, strategi yang tepat, dan kekuatan mental akan meningkatkan peluang tim untuk memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, latihan yang terstruktur dan terfokus pada pengembangan semua aspek ini menjadi kunci dalam mencapai prestasi dalam olahraga bola voli.

Spike adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli, berfungsi sebagai senjata utama untuk menghancurkan pertahanan lawan dan mencetak poin. Menurut Rahmani, Mikanda (2014, p. 116), *spike* didefinisikan sebagai "teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah, digunakan untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melesatkan bola ke area kosong lawan." Teknik ini dilakukan dengan pukulan yang kuat, cepat, dan menukik tajam ke lapangan lawan, sehingga sulit diantisipasi atau dikembalikan oleh tim lawan. Beutelstahl, Dieter (2008, p. 24) juga menekankan pentingnya *spike* dalam bola voli, menyatakan bahwa "*spike* adalah keahlian esensial dan cara termudah untuk memenangkan angka." *Spike* sering kali menjadi metode yang efektif untuk mendapatkan poin, karena arah bola yang tajam dan kecepatan pukulan membuatnya sulit dihentikan oleh pemain lawan, terutama ketika bola diarahkan ke area kosong di lapangan mereka. Sebagai salah satu teknik serangan paling efektif dalam bola voli, *spike* tidak hanya mengandalkan kekuatan, tetapi juga presisi dan timing yang tepat. Pemain harus memiliki kemampuan melompat tinggi dan pukulan yang akurat untuk memastikan bola melewati net dan masuk ke area lawan dengan kecepatan yang sulit dikendalikan. Dalam setiap pertandingan, keterampilan *spike* yang baik memberikan keunggulan besar bagi sebuah tim. Kemampuan untuk melakukan *spike* yang kuat dan akurat sangat berpengaruh dalam mencetak poin, yang pada akhirnya dapat meningkatkan peluang tim untuk

memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, *spike* adalah elemen kunci yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli untuk mengoptimalkan performa tim.

Keberhasilan teknik *spike* dalam bola voli sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dan didukung oleh kondisi fisik yang optimal. Untuk melakukan *spike* dengan baik, penting memahami komponen dasar yang membentuk teknik ini. Menurut Kurniawan, Feri (2011, p. 86), terdapat beberapa faktor penting yang harus diperhatikan diantaranya 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 (2012, 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 Juliantine, Tite dkk. (2007, p. 321), yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta (2015, p. 136), *power* adalah "kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat." Hal ini sejalan dengan pendapat Badriah (2009, p. 36), yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang, dan Herdi Hartadji (2014, p. 42), 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 lompatan tinggi dengan cepat, memungkinkan mereka untuk memukul bola lebih tinggi dari net. Semakin tinggi lompatan, 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 M. Sajoto (1988, p. 251) yang dikutip oleh Mylsidayu Apta dan Kurniawan Febi (2015, p. 125), adalah "kemampuan persendian, ligamen, dan tendon di sekitar persendian untuk melaksanakan gerak seluas-luasnya." 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 (2009, p. 39), yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang, dan Herdi Hartadji (2014, p. 48), "keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan." Keseimbangan yang baik membantu *spiker* mendarat dengan aman, mengurangi risiko 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.

Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan *fleksibilitas* punggung terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli penulis mengambil populasi di SMP Negeri 2 sukamantri yang memiliki beberapa fenomena yang terjadi di ekstrakurikuler maupun dipertandingan antar sekolah (SLTP). Pemain bola voli putra SMP Negeri 2 sukamantri sudah menguasai teknik dasar *spike* dan mempunyai beberapa prestasi diantaranya : juara 1 antar SLTP se kabupaten ciamis di SMA negeri 1 panawangan 2023/2024, juara 3 antar SLTP se kabupaten ciamis di MAN 5 ciamis 2023/2024, juara 3 antar SLTP di nurul huda ciamis 2023/2024, juara 2 O2SN di kabupaten ciamis 2023/2024, juara 3 LPT ciamis 2024, juara 3 antar SLTP se kabupaten/kota tasikmalaya dan kabupaten ciamis di YSB suryalaya 2023/2024. Para pemain SMPN 2 sukamantri kabupaten ciamis sudah memahami dan mampu melakukan teknik *spike* dengan baik dan benar, Hal

ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti. Atas dasar permasalahan diatas penulis tertarik untuk meneliti kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada permainan bola voli SMPN 2 sukamantri Selain itu, pada SMPN 2 sukamantri belum adanya penelitian yang membahas kontribusi *Power* otot tungkai *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike* permainan bola voli.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi adanya kontribusi antara *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike* permainan bola voli. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mengenai kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike* dakam permainan bola voli dan dapat dijadikan sebagai dasar untuk merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif dalam meningkatkan prestasi tim. sehingga dapat dijadikan populasi.

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 Hasil *Spike* Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Sukamantri.

1.2 Rumusan Masalah

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

- a. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Sukamantri?
- b. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Sukamantri?
- c. Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Sukamantri?

- d. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung secara bersama-sama terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Sukamantri?

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:

- a. 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 SMP Negeri 2 Sukamantri.
- b. *Power* menurut Mylsidayu, Apta dan Kurniawan Febi (2015, p. 136) bahwa “*power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. *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.
- c. Fleksibilitas menurut Harsono (2001, p. 15) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014, p. 32), adalah “kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi.” Fleksibilitas dalam penelitian ini adalah fleksibiilitas punggung, dengan mempunyai fleksibiltas yang baik maka akan membantu kerasnya pukulan dan mempercepat terhadap lajunya bola dengan dorongan badan dari lentingan tersebut.
- d. Permainan bola voli, menurut Wahyuni, Sri (2010, p. 10) “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.

1.4 Tujuan Penelitian

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

- a. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Sukamantri.
- b. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Sukamantri.
- c. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Sukamantri.
- d. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung secara bersama-sama terhadap hasil *spike* permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Sukamantri.

1.5 Manfaat 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 yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

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

- a. Secara teoritis 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 *spike* seorang atlet atau pemain bola voli.
- b. Secara praktis dapat 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.