

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan menjatuhkan bola di area lawan dan mencegah bola jatuh di area sendiri. Permainan bola voli pertama kali diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Bola voli diresmikan di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1955 hal ini bersamaan dengan berdirinya suatu organisasi bola voli yaitu Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia atau dikenal dengan (PBVSI) yang saat itu dikepalai oleh W.Y. Latumenten sebagai formatur untuk menyusun kepengurusan organisasi tersebut. Kongres dan kejuaraan nasional pertama kali di Jakarta diadakan pada tanggal 28 sampai 30 Mei 1955.

Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar merupakan keterampilan utama yang wajib dimiliki setiap pemain agar mampu bermain secara optimal. Teknik dasar tersebut mencakup servis, *passing*, *spike*, dan *block*, yang keseluruhannya saling mendukung dalam membangun pola permainan. Subroto (2020) menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar menjadi landasan penting karena berperan besar dalam keberhasilan penerapan strategi maupun taktik di lapangan. Sejalan dengan itu, Winarno (2015) menyatakan bahwa keterampilan teknik bola voli tidak hanya membutuhkan kondisi fisik yang baik, tetapi juga koordinasi gerak, ketepatan, serta penguasaan teknik yang benar.

Spike merupakan salah satu bentuk serangan dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan memukul bola secara kuat, tajam, dan terarah menuju area pertahanan lawan. *spike* merupakan senjata utama dalam permainan bola voli karena dianggap sebagai cara paling cepat dan efektif untuk menghasilkan poin. Keberhasilan *spike* erat kaitannya dengan kondisi fisik pemain, khususnya *power* otot tungkai dan *power* otot lengan.

Power otot tungkai adalah kemampuan otot bagian bawah tubuh, terutama otot paha, betis, dan pinggul, dalam menghasilkan gaya secara maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Unsur ini merupakan kombinasi dari kekuatan (*strength*)

dan kecepatan (*speed*), sehingga memiliki peranan penting dalam berbagai aktivitas eksplosif seperti melompat, berlari cepat, maupun melakukan *spike* pada permainan bola voli. Otot tungkai yang kuat dan memiliki daya ledak tinggi memungkinkan pemain menghasilkan tolakan maksimal sehingga dapat mencapai ketinggian optimal saat melompat untuk melakukan pukulan bola. Penelitian menunjukkan bahwa kekuatan dan *power* tungkai berhubungan erat dengan performa *spike jump*, di mana peningkatan latihan daya ledak tungkai secara signifikan dapat memperbaiki tinggi lompatan dan efektivitas serangan (Wahyudi, 2020). Hal serupa ditegaskan oleh Nugraha (2021), yang menemukan bahwa program latihan pliometrik mampu meningkatkan *power* tungkai dan berdampak positif terhadap kemampuan *smash* dalam bola voli. Dengan demikian, pengembangan *power* otot tungkai melalui latihan terarah sangat penting untuk mendukung keterampilan *spike* dan meningkatkan prestasi atlet di lapangan.

Power otot lengan merupakan kemampuan otot-otot lengan dalam menghasilkan kekuatan maksimal dalam durasi yang singkat sehingga dapat menciptakan gerakan yang cepat dan kuat. Unsur ini merupakan perpaduan antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), yang sangat penting pada cabang olahraga yang membutuhkan pukulan atau dorongan dengan intensitas tinggi. Dalam permainan bola voli, *power* otot lengan memiliki peranan penting dalam melakukan *spike*, sebab semakin baik *power* lengan yang dimiliki, semakin keras, cepat, dan terarah pula pukulan bola yang dihasilkan. Menurut Amin (2021), *power* otot lengan berkontribusi signifikan terhadap kualitas *spike*, sebab semakin baik *power* lengan yang dimiliki, semakin kuat dan terarah pula pukulan bola yang dihasilkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Jannah (2025) yang menekankan bahwa *power* otot lengan bersama dengan kekuatan tungkai secara simultan berpengaruh besar terhadap efektivitas *smash*, sehingga peningkatan kedua aspek tersebut mampu mendukung keberhasilan serangan tim.

Fleksibilitas merupakan kemampuan sendi maupun sekelompok sendi untuk bergerak secara maksimal dalam ruang gerak yang luas tanpa menimbulkan cedera. Unsur kondisi fisik ini berperan penting karena memengaruhi keluwesan, efisiensi gerakan, serta efektivitas dalam melaksanakan keterampilan olahraga (Harsono,

2018). Dalam cabang olahraga bola voli, fleksibilitas punggung sangat dibutuhkan saat melakukan *spike*, sebab kelenturan punggung mendukung optimalisasi ayunan, tolakan, dan rotasi tubuh. Hasil penelitian Amin (2021) menunjukkan bahwa fleksibilitas tubuh, termasuk punggung, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *smash* pada atlet bola voli. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Wahyudi (2020), yang menegaskan bahwa kelenturan punggung berperan dalam kelancaran gerakan lompatan serta pukulan bola ketika melakukan *spike*. Oleh karena itu, semakin baik fleksibilitas punggung seorang pemain, semakin efektif pula keterampilan *spike* yang dilakukan, karena tubuh dapat bergerak lebih bebas, seimbang, dan efisien dalam menghasilkan serangan yang maksimal.

Berdasarkan uraian tersebut, timbul dugaan bahwa semakin baik *power* otot tungkai yang dimiliki atlet, maka semakin optimal pula hasil *spike* yang dihasilkan. Demikian juga, semakin besar *power* otot lengan, semakin kuat dan efektif pukulan *spike* yang dilakukan. Selain itu, fleksibilitas punggung yang baik akan mendukung kelancaran serta efisiensi gerakan sehingga pelaksanaan *spike* menjadi lebih maksimal. Secara keseluruhan, ketiga variabel tersebut diduga berperan penting dalam meningkatkan kualitas *spike* karena bekerja secara sinergis dalam proses gerakan eksplosif mulai dari tolakan, lompatan, ayunan, hingga pukulan.

Club Bola Voli Kota Impian merupakan salah satu klub bola voli yang berada di Kecamatan Cisaga, Kabupaten Ciamis. Klub ini memiliki tim putra dan tim putri dengan jumlah atlet sebanyak 35 orang. Klub tersebut aktif mengikuti berbagai kegiatan latihan dan kompetisi bola voli di tingkat daerah sehingga menjadi salah satu wadah pembinaan atlet bola voli di Kabupaten Ciamis.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan salah satu pelatih *Club* Bola Voli Kota Impian, ditemukan beberapa fenomena yang berkaitan dengan kemampuan *spike* atlet. Pelatih mengungkapkan bahwa kualitas *spike* yang dimiliki setiap atlet berbeda-beda. Atlet yang memiliki lompatan tinggi, ayunan lengan yang kuat, serta pergerakan tubuh yang lebih lentur cenderung mampu menghasilkan *spike* yang lebih keras, tajam, dan sulit dikembalikan oleh lawan. Sebaliknya, atlet yang memiliki keterbatasan pada aspek kondisi fisik tersebut cenderung menghasilkan *spike* yang kurang efektif.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung masing-masing memiliki hubungan dengan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih meneliti faktor-faktor tersebut secara terpisah. Penelitian yang mengkaji hubungan ketiga variabel tersebut secara bersama terhadap hasil *spike*, khususnya pada atlet klub bola voli tingkat daerah, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor fisik yang berhubungan dengan keberhasilan *spike* pada atlet bola voli.

Berdasarkan kajian teoritis, hasil penelitian terdahulu, serta fenomena yang ditemukan di lapangan, diduga bahwa *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan, dan Fleksibilitas Punggung terhadap Hasil *Spike* Bola Voli pada Atlet *Club* Kota Impian Ciamis."

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil *spike* pada bola voli *club* kota impian?
- b. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan dengan hasil *spike* pada bola voli *club* kota impian?
- c. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas punggung dengan hasil *spike* pada bola voli *club* kota impian?
- d. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung secara bersama-sama dengan hasil *spike* pada bola voli *club* kota impian?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran pada beberapa istilah yang di gunakan dalam penelitian ini, penulis akan memberikan penjelasan secara operasional mengenai istilah-istilah yang digunakan. Seperti,

a. Hubungan

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) hubungan berasal dari kata hubung yang artinya bersambung atau berangkaian. Lalu menurut sugiyono (2019) bahwa hubungan adalah keterkaitan antara dua atau lebih variabel yang menggambarkan adanya pengaruh, keterhubungan, atau korelasi, baik dengan arah positif maupun negatif. Jadi dapat disimpulkan, hubungan merupakan suatu keterkaitan antara suatu hal dengan yang lainnya. Dalam penelitian ini, yang di maksud hubungan adalah adanya korelasi atau keterkaitan antara *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan fleksibilitas punggung terhadap *spike* pada *club* bola voli Kota Impian Ciamis.

b. Power Otot Tungkai

Menurut Harsono (2018) *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot-otot kaki dalam menghasilkan daya ledak secara optimal dalam durasi yang singkat. Hal ini di gunakan untuk melakukan lompatan saat melakukan *spike* dalam permainan bola voli. Dalam penelitian ini, yang di maksud *power* otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan otot kaki guna menghasilkan gerakan yang efektif dan maksimal dalam melakukan loncatan dalam *spike*.

c. Power Otot Lengan

Menurut Bomp (2015) *power* otot lengan merupakan kemampuan otot-otot lengan dalam menghasilkan tenaga dengan cepat. Hal ini berperan penting pada cabang olahraga yang membutuhkan gerakan pukulan atau lemparan. Pada penelitian ini, yang di maksud dengan *power* otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam menghasilkan daya ledak atau gerakan yang kuat dan akurat.

d. Fleksibilitas Punggung

Menurut Widiastuti (2017) fleksibilitas punggung merupakan kemampuan sendi punggung untuk bergerak secara lentur dengan rentang gerak yang luas, sehingga memungkinkan atlet melakukan gerakan memutar, menekuk, dan

meregang secara maksimal saat melaksanakan teknik *spike*. Kemampuan ini mencakup kelenturan dan elastisitas otot, serta koordinasi tubuh, sehingga menjadi unsur penting dalam kebugaran dan keterampilan berolahraga.

e. Teknik *Spike* Bola Voli

Mulyono (2018) menjelaskan bahwa *spike* merupakan pukulan kuat yang diarahkan ke area lapangan lawan dengan tujuan meraih poin, yang umumnya dilakukan dari atas net setelah melakukan lompatan maksimal untuk menghasilkan sudut dan kekuatan pukulan yang optimal. Dari pernyataan di atas, dapat saya simpulkan bahwa *spike* merupakan teknik dasar serangan dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan pukulan keras dan cepat ke arah lapangan lawan untuk mencetak poin langsung. Dalam penelitian ini, teknik *spike* mencakup empat tahap pelaksanaan, yaitu:

- a) Lompatan (*take-off*)
- b) Posisi tubuh saat berada di udara (*airborne phase*)
- c) Kontak atau pukulan terhadap bola (*ball contact*)
- d) Pendaratan (*landing*)

Penilaian kemampuan *spike* dilakukan melalui tes keterampilan *spike* yang dinilai oleh pelatih atau juri berpengalaman, menggunakan lembar observasi dan skala penilaian tertentu.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil *spike* pada bola voli *club* kota impian?
- b. Mengetahui hubungan antara *power* otot lengan dengan hasil *spike* pada bola voli *club* kota impian?
- c. Mengetahui hubungan antara fleksibilitas punggung dengan hasil *spike* pada bola voli *club* kota impian?
- d. Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung secara bersama-sama dengan hasil *spike* pada bola voli *club* kota impian?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan, khususnya mengenai hubungan antara komponen kondisi fisik (*power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan fleksibilitas punggung) dengan teknik dasar *spike* dalam permainan bola voli.
- b. Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor fisik yang mempengaruhi performa teknik dalam olahraga bola voli secara lebih mendalam dan menyeluruh.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program latihan fisik yang lebih tepat sasaran dan efektif untuk meningkatkan teknik *spike* atlet, khususnya melalui pengembangan *power* otot dan fleksibilitas tubuh.
- b. Bagi Atlet: Memberikan pemahaman tentang pentingnya penguatan otot dan peningkatan fleksibilitas punggung dalam mendukung performa teknik *spike*, sehingga dapat memotivasi atlet untuk lebih fokus dalam latihan fisik yang relevan.
- c. Bagi Lembaga Pendidikan/Olahraga: Menjadi masukan dalam pengembangan kurikulum pelatihan atau kegiatan ekstrakurikuler bola voli, agar lebih menekankan pentingnya aspek fisik dalam penguasaan teknik dasar permainan.
- d. Bagi Praktisi dan Pemerhati Olahraga: Menjadi acuan dalam upaya peningkatan prestasi atlet melalui pendekatan ilmiah yang terukur dan berdasarkan data.