

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masyarakat Indonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti bahwa olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk meningkatkan dan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat diandalkan untuk mengaharumkan nama bangsa melalui prestasi. Olahraga dimasyarakatkan sebagai ajang prestasi, tetapi dalam perkembangannya selain sebagai ajang prestasi olahraga juga dirasa sebagai pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani. Yang dimaksud olahraga prestasi tersebut merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan dan mengandung gerak positif, olahraga rekreasi ini pun juga bisa dikatakan aktifitas *indoor* maupun *outdoor* yang didominasi unsur olahraga hingga menyenangkan.

Ada pun beberapa tujuan dalam olahraga rekreasi untuk mengisi waktu luang, melepas Lelah, kebosanan dan kepenatan, untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga menyenangkan, dapat juga untuk memperoleh kesenangan dengan cara berolahraga. Sedangkan olahraga Pendidikan yang dimaksud ini adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai

bagian proses Pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Di dalam berolahraga tidak sedikit antusias atau animo masyarakat yang memiliki keinginan berolahraga untuk bertujuan mencari prestasi, namun hal ini harus dipupuk atau dibina sejak dini, agar tujuan prestasi olahraga yang diinginkan tercapai secara maksimal. Demi tercapainya prestasi yang baik perlu dilaksanakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan mengadakan perkumpulan olahraga. Kemudian diadakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan untuk dijadikan sebagai tolak ukur sukses atau tidaknya pembinaan olahraga yang dilakukan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama dimulai dari pusat hingga ke daerah-daerah salah satunya melalui melalui pembibitan olahraga pelajar yang berbakat dikenal dengan istilah PPOP (pusat Pendidikan Olahraga Pelajar). Induk organisasi yang ada guna pencapaian prestasi yang maksimal, diantaranya prestasi dalam olahraga bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati masyarakat dari semua golongan. Hal ini dapat dilihat dari animo masyarakat dalam menyaksikan pertandingan cabang olahraga bola voli, mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi atau dari tingkat daerah sampai ketinggian nasional diselenggarakan oleh pihak terkait.

Harus diakui dalam beberapa tahun terakhir prestasi bola voli nasional tertinggal dari negara negara tetangga terutama Thailand dan Vietnam,

berdasarkan hasil pengamatan peneliti prestasi tim bola voli indonesia belum mampu bersaing pada ajang *ASIAN GAMES* 2014 dan 2018 yang di selenggarakan di kota Jakarta dan Palembang, begitu pula pada ajang *SEA GAMES*, Tim bola voli indonesia belum mampu berprestasi secara konsisten. Berikut torehan prestasi tim bola voli indonesia dalam empat gelaran *SEA GAMES*:

Tabel 1. Perolehan Medali Tim Bola Voli Indonesia pada SEA Games

No	SEA Games	Tahun	Medali	
			Putra	Putri
1	Indonesia	2011	Emas	Perunggu
2	Myanmar	2013	Perak	-
3	Singapura	2015	Perunggu	Perunggu
4	Malaysia	2017	Perak	-

Berdasarkan data tiga gelaran terakhir SEA Games, prestasi tim bola voli Indonesia mengalami kemunduran dibagian putra, sedangkan prestasi tim bola voli putri tidak mengalami kemajuan. Salah satu faktor mundurnya prestasi tim nasional bola voli adalah lemahnya regenerasi atlet bola voli di daerah, salah satunya di DKI Jakarta yang menjadi barometer pembinaan olahraga di Indonesia, prestasinya masih tertinggal dari daerah lain

khususnya pada tim bola voli putra DKI Jakarta di ajang kejuaraan PON, yang diselenggarakan pada tahun 2004 di Palembang.

Tim bola voli DKI Jakarta hanya menduduki peringkat kedua Pada pertandingan PON XVII berikutnya tahun 2008 yang diselenggarakan di Kalimantan timur prestasinya mengalami penurunan, tim bola voli DKI Jakarta berada diperingkat enam, dan PON XVIII tahun 2012 di provinsi Riau tim bola voli DKI Jakarta gugur dalam babak penyisihan dan tidak dapat melanjutkan dipertandingan babak berikutnya.

Sedangkan untuk gelaran PON XIX 2016 di Jawa barat hanya tim bola voli putri yang lolos, karena pada Pra PON Yogyakarta wilayah pulau jawa tim bola voli putri berhasil menjadi juara pertama. Sedangkan tim bola voli putra tidak lolos karena dibabak kualifikasi Pra PON wilayah jawa mengalami kekalahan.

PON XIX yang diselenggarakan pada tanggal 17 sampai 29 september 2016 dari beberapa perlombaan dan cabang olahraga yang diikuti oleh setiap provinsi yang berhasil lolos dari babak kualifikasi Pra PON. Tim bola voli indoor berkesempatan main diajang PON XIX pada tanggal 18 sampai 28 september, walaupun pada akhirnya tim bola voli putri DKI hanya berhasil bertanding sampai delapan besar, setelah gagal lolos ke babak berikutnya setelah di kalahkan oleh Sulawesi Utara.

Menurunnya prestasi bola voli di DKI Jakarta disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kalender kompetisi kegiatan yang kurang atau tidak dapat

terselenggaranya kompetisi, tidak diaplikasikannya ilmu pengetahuan teknologi secara maksimal dan kurang berfungsinya pemantauan dalam mencari atlet-atlet bola voli yang berbakat. Kurangnya pemberian motivasi setiap atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Untuk itulah Pengprov PBVSI DKI Jakarta haruslah secara cepat menyikapi hal ini dengan melakukan langkah-langkah yang tepat agar prestasi bola voli di Ibukota tidak semakin ketinggalan dengan daerah-daerah lain.

Beberapa kasus juga dialami klub-klub bola voli di DKI Jakarta. Hampir semua klub bola voli di DKI Jakarta masih belum memperhatikan sistem pembinaan yang baik. Contohnya banyak klub bola voli di DKI Jakarta yang instan, tidak membina setiap atletnya dari usia dini, kebanyakan dari setiap klub hanya menampung atlet yang sudah berpengalaman, demi membawa nama besar dari klub tersebut untuk memenangkan suatu *event* atau pertandingan.

Masalah ini harus diperhatikan dengan baik oleh setiap pengurus klub bola voli tersebut ataupun Pengprov PBVSI DKI Jakarta, karena atlet yang datangnya instan disetiap klub untuk mengikuti pertandingan tidak mempunyai rasa tanggung jawab yang besar pada klub yang diikuti bahkan pada wilayah. Kebanyakan klub bola voli dan atlet yang datangnya instan ini, hanya memikirkan kemenangan pada setiap pertandingan yang dilewati saja atau kepuasan batin tersendiri karena sudah memenangkan pertandingan, tanpa memikirkan jenjang dan prestasi kedepannya. Ada pun klub-klub bola

voli di DKI Jakarta yang membina atlet-atletnya dari usia dini, mereka membina, terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Terlihat ada beberapa klub pembinaan yang memiliki sumbangsih terbesar dalam mencetak atlet, khususnya klub bola voli Dewa Kembar yang bertepatan di Utara Jakarta. Klub bola voli dewa kembar tersebut adalah salah satu klub organisasi bola voli yang sudah bertahun tahun dalam hal olahraga prestasi pada cabang olahraga bola voli. Klub tersebut membina atlet sejak usia dini hingga senior. Ditingkat senior, Pada setiap pertandingan antar klub yang diadakan oleh pihak terkait, hampir disetiap pertandingan klub bola voli Dewa Kembar belum bisa konsisten dalam keberhasilannya untuk mendapatkan juara. Pada setiap pertandingan tim putra hampir jarang memasuki babak final pada pertandingan junior atau pun senior. Permasalahan ini terlihat karena tim bola voli putra Dewa Kembar masih kurang dalam pembinaan prestasi atlet.

Prestasi bisa tercapai apabila memenuhi beberapa hal seperti atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Jadi klub pembinaan ini sangat penting dan harus diterapkan pada klub-klub bola voli khususnya di DKI Jakarta. Karena tanpa di bina dari usia dini, setiap atlet tidak akan mempunyai prestasi yang maksimal dan tidak memiliki karakteristik sebagai atlet profesional.

Sebuah klub bola voli idealnya dalam melakukan pembinaan harus memperhatikan tiga komponen penting seperti fisik, psikologi dan teknik. Tiga komponen ini harus selalu dijaga dan harus ditingkatkan secara berkesinambungan untuk menghadapi latihan dan pertandingan demi mendapatkan prestasi terbaik untuk para atlet.

Prestasi tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh persiapan melalui latihan maksimal secara sistematis dan berkelanjutan. Begitu juga pada olahraga bola voli, olahraga bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang menggunakan gerakan-gerakan kordinasi yang sangat rumit, seperti halnya melakukan teknik passing, smash, blok dan teknik servis. Gerakan-gerakan kordinasi untuk mendukung teknik dasar yang baik tersebut sangat penting dibutuhkan oleh atlet sehingga harus dilatih secara terus-menerus. Untuk itu tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat bertanding.

Salah satu teknik dalam olahraga bola voli yaitu teknik *smash*, yang merupakan serangan dan peluang penghasil poin terbesar pada pertandingan olahraga bola voli. *Smash* adalah sebuah teknik serangan yang dilakukan dengan memukul bola dan bertujuan untuk menempatkan bola ke area tim lawan tanpa bisa di *block* ataupun dikembalikan oleh pihak lawan, sehingga mematikan lawan dan tentunya menambah nilai atau poin dari tim.

Teknik *smash* ini pun sangat penting dikuasai agar setiap atlet bola voli dengan mudah memperoleh poin dalam pertandingan.

Ada banyak teknik serangan atau *smash* yang biasa digunakan oleh para atlet dalam menghasilkan poin, salah satunya adalah teknik keterampilan *open smash*. Teknik keterampilan *open smash* merupakan salah satu variasi dalam teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli. *Open smash* adalah salah satu dari teknik penyerangan dalam permainan bola voli yang dimana teknik ini juga dianggap dasar bagi seseorang yang ingin menjadi seorang *spiker* atau penyerang. Ciri khas bola *open* adalah umpan yang tinggi sehingga *spiker* harus sedikit menunggu dan dituntut berfikir bagaimana caranya umpan dari *setter* tersebut dapat dijadikan poin.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, tidak semua pemain mampu melakukan *open smash* dengan baik. Keberhasilan seorang pemain dalam melakukan *open smash* di pengaruhi oleh beberapa faktor baik dari luar maupun dari dalam diri atlet itu sendiri. Faktor dari luar yaitu *passing*, bola umpan, dan *block* lawan. Sedangkan faktor dari atlet itu sendiri yaitu kekuatan loncatan, kekuatan pukulan, akurasi pukulan, kemampuan mengkoordinasikan gerakan serta kondisi psikologis atlet. Dan semuanya itu akan menentukan saat *timing* yang tepat untuk melakukan rangkaian gerakan *open smash* yang baik.

*Open smash* merupakan serangan yang memiliki persentasi yang baik dalam mencetak angka dalam permainan bola voli, dikatakan baik jika



komponen komponen yang menunjang *open smash* ini terpenuhi seperti komponen fisik, psikis, teknik, dan taktik.

Komponen fisik juga memegang peranan penting sebagai komponen pendukung demi terciptanya gerakan secara maksimal sesuai dengan yang diinginkan. Salah satu komponen fisik yang diduga memiliki keterkaitan dan kontribusi dalam melakukan *open smash* ini adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan pernyataan ini diperkuat oleh Satojo yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet.<sup>1</sup> Dimana masing-masing komponen mempunyai bentuk latihan yang berbeda, dan banyak pilihan dalam melatihnya.

Koordinasi mata tangan dibutuhkan sebagai arah atau penempatan bola yang diinginkan oleh *spiker* secara tepat dan efisien. Sedangkan daya ledak otot tungkai untuk menambah lompatan kearah depan dan memperlebar ruang serangan. Dengan adanya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan ini bola akan dapat dengan mudah ditempatkan dengan baik oleh seorang pemain bola voli.

Berdasarkan pada kejuaraan bola voli *indoor* antar Pelajar dan Mahasiswa mulai dari tingkat daerah sampai Nasional yang sudah diselenggarakan tiap tahunnya, peneliti melihat banyak sekali kesempatan atau peluang untuk mendapatkan angka pada setiap pemain, akan tetapi

---

<sup>1</sup> M. Satojo, Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga ( Semarang Dahara Prize, 1998), h.8

kesempatan atau peluang terciptanya angka ini tidak dimanfaatkan dengan baik oleh pemain, hal ini dikarenakan pemain tidak dapat melakukan *smash* dengan baik dan terarah. Banyak diantara atlet masih belum terampil dan memaksimalkan kesempatan dalam menciptakan angka pada saat melakukan *open smash*. Selain pada kejuaraan, pengalaman peneliti dalam melatih di klub bola voli Dewa Kembar Jakarta Utara banyak di temukan seorang pemain yang memiliki tinggi lompatan baik namun masih kurang pada koordinasi mata tangan sehingga kemampuan untuk menghasilkan gerakan *open smash* nya tidak maksimal. Dengan demikian perlu adanya proses pembentukan dan pembinaan kemampuan mengkoordinasikan gerakan *open smash* melalui proses latihan.

Hal ini membuat peneliti ingin meneliti tentang daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan keberhasilan menciptakan angka dengan cara *open smash*. Banyak diantara atlet masih belum terampil dalam melakukan *open smash*, dan masih banyak juga yang melakukan *open smash* yang kurang baik dan terlalu lemah dalam melakukan teknik tersebut.

Dalam cabang olahraga permainan bola voli melempar dan melompat adalah hal paling penting dan utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Hal tersebut juga merupakan keterampilan dasar yang berfungsi sebagai usaha untuk melakukan pukulan dan serangan ke arah lapangan lawan.

Banyak diantara atlet bola voli khususnya atlet pada kategori pelajar dan mahasiswa, yang belum terarah dalam menempatkan bola kearah lapangan lawan. Selain itu juga disebabkan dengan postur tubuh yang tidak terlalu tinggi serta kurangnya tinggi lompatan yang dilakukan pada saat melakukan *smash* di udara, karena pada dasarnya lompatan yang tinggi akan memberikan hasil pada penempatan bola yang di *smash*.

Selanjutnya kondisi yang ada saat dilapangan, atlet masih banyak yang belum maksimal melakukan lompatan dengan eksplosif dikarenakan kurangnya dalam memaksimalkan daya ledak otot tungkai dalam melakukan lompatan.

*Open smash* merupakan tembakan yang sering banyak mendapatkan kesempatan untuk mencetak angka. Dalam olahraga bola voli melompat dan melempar merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga bola voli ini, karena berfungsi sebagai bantuan tubuh sebagai awalan melakukan *smash* atau pukulan di udara ke lapangan musuh. Semakin tinggi lompatan yang dilakukan oleh seorang pemain, maka dapat lebih memudahkan bagi seorang pemain tersebut menentukan posisi arah *smash* dalam membuat angka ke lapangan lawan karena dapat menjangkau posisi di berbagai arah pada saat melayang di udara.

Maka dari pernyataan yang diuraikan di atas dapat diketahui bahwa melompat merupakan aktivitas fisik yang menggunakan kecepatan dan juga kekuatan yang dilakukan pada otot tungkai. Daya ledak yang dihasilkan dari

otot tungkai dapat membuat seseorang melompat tinggi sesuai dengan kualitas otot yang dimiliki dan tentunya pada cabang olahraga yang membutuhkan karakter keterampilan berupa melompat.

Dari pernyataan diatas telah disebutkan tidak hanya teknik *open smash* saja yang dibutuhkan dan dikuasai dengan baik, permainan bola voli sangat memerlukan segala aspek fisik tubuh dari bagian atas badan sampai bagian bawah karena di olahraga bola voli ini tidak hanya tangan yang digunakan tetapi juga memerlukan kaki, daya kerja jantung, mata, daya ledak, kekuatan, Kelentukan, kelenturan dan konsentrasi.

Apabila semua aspek fisik tersebut terorganisir dan bekerja secara baik serta berkesinambungan maka akan terciptalah atlet yang bagus serta mampu mencapai prestasi yang maksimal. Di permainan bola voli *smash* ke lapangan yang menjadi angka pengumpulan nilai siapa yang menang dan siapa yang kalah, tetapi tak semudah itu melakukan *smash* karena di depan net ada *block* yang menjadi penghalang *spike* ke lapangan lawan untuk mendapatkan point.

Dari daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan maka peneliti akan membuat penelitian yang mengukur daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan serta penggabungan dua faktor fisik tersebut tentang keberhasilan mencetak angka dengan teknik *open smash*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Faktor kemampuan pada saat melakukan *smash* pada atlet putra klub bola voli Dewa Kembar masih kurang baik.
2. Faktor yang menentukan keberhasilan *open smash* pada atlet klub bola voli Dewa Kembar.
3. Faktor hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap keberhasilan *open smash* pada atlet putra klub bola voli Dewa Kembar.
4. Faktor hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan *open smash* pada atlet putra klub bola voli Dewa Kembar.
5. Faktor hubungan antara daya ledak dan kordinasi mata tangan dengan keberhasilan *open smash* pada atlet bola voli Dewa Kembar.
6. Belum pernah dilakukan tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan serta kemampuan keberhasilan *open smash* pada atlet putra klub bola voli Dewa Kembar

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk mengidentifikasi masalah maka penelitian ini hanya di batasi dalam hal daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan

hubungan keberhasilan *open smash* pada atlet putra bola voli Dewa Kembar Jakarta Utara.

#### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan Keberhasilan *open smash* pada atlet putra klub bola voli Dewa Kembar Jakarta Utara?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan keberhasilan *open smash* pada atlet putra klub bola voli Dewa Kembar Jakarta Utara?
3. Apakah terdapat hubungan antara *daya ledak* otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan keberhasilan *open smash* pada atlet putra klub bola voli Dewa Kembar Jakarta Utara.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan keberhasilan *open smash* dalam meningkatkan prestasi.

2. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan keberhasilan *open smash* pada atlet putera klub bola voli Dewa Kembar Jakarta Utara.
3. Menambah wawasan bagi atlet putera khususnya guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan dalam bermain bola voli.
4. Memberikan masukan bagi pelatih dalam hal ini adalah penyusunan metode latihan guna meningkatkan kemampuan *smash* khususnya yang mengarah pada teknik dan taktik penyerangan.
5. Dapat memberikan suatu sumbangan pemikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi para guru dan pelatih klub bola voli.
6. Sebagai bahan masukan bagi para atlet atau para pecinta bola voli khususnya pada atlet bola voli di DKI Jakarta.