

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bola voli adalah olahraga permainan yang biasanya dilakukan oleh masyarakat hanya untuk menyalurkan hobi atau hanya sekedar untuk meningkatkan kebugaran jasmani saja. Tetapi, bagi beberapa kalangan olahraga dijadikan sebagai olahraga prestasi, terhadap berbagai macam tujuan. Selain itu, olahraga bola voli oleh kalangan juga dimanfaatkan untuk mencari nafkah. Perkembangan olahraga bola voli di Indonesia kian hari kian berkembang. Hal ini ditandai terhadap penyelenggaraan perlombaan bola voli hampir setiap tahunnya di tingkat nasional. Begitu pula halnya dalam setiap pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON).

Dalam cabang olahraga bola voli melempar dan melompat adalah hal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli dan merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga bola voli, karena dalam olahraga bola voli melempar melompat berfungsi sebagai usaha untuk melakukan pukulan dan berfungsi sebagai serangan ke arah lapangan lawan.

Meninjau keberadaan olahraga bola voli yang sangat diminati oleh sebagian banyak masyarakat Indonesia, maka usaha untuk meningkatkan prestasi bola voli dipandang sangat perlu. pendapat ini diperkuat terhadap

adanya pendapat dari Woeryanto Prestasi yang optimal hanya dapat diperoleh terhadap program pembinaan dan peningkatan kegiatan olahraga yang seksama, teratur, sistematis, dan berkesinambungan.¹ Dalam proses pembinaan tersebut harus diperhatikan beberapa aspek yang menunjang untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi.

Di Jakarta timur memiliki wadah untuk pembinaan prestasi olahraga ditingkat pelajar terutama pada cabang bola voli yakni diadakannya Klub Bola Voli Tornado. Dalam hal ini dinas olahraga bekerjasama terhadap Pengcab PBVSI Jakarta Timur, dalam memberikan pengarahan dan materi pada peserta. Peserta klub ini terdiri dari pelajar, baik pelajar SMP, SMA, SMK maupun MA, baik itu negeri maupun swasta. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa dan meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang bola voli di DKI Jakarta. Hal ini dapat dibuktikan karena sampai sekarang kegiatan ini terus dilaksanakan para peserta terus mengikuti latihan rutin. Namun latihan saja tidak cukup tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai juga pengetahuan tentang bola voli.

Permainan bola voli memerlukan kerjasama tim dan keterampilan individu yang di dalamnya terkandung unsur yang diperlukan, yakni kekuatan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan dan *power*, pendapat ini diperkuat pendapat dari Harsono untuk meningkatkan keterampilan atau

¹ Woeryanto, Program Pembinaan dan Peningkatan Prestasi Olahraga (Jakarta: FPOK IKIP, 1983), h. 4.

prestasi semaksimal ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu: fisik, teknik, taktik, mental.²

Faktor fisik bagi seorang atlet bola voli memiliki pengaruh yang cukup besar bagi terciptanya permainan yang gemilang. Bentuk tubuh yang ideal yaitu diutamakan berpostur tubuh tinggi. Di samping itu juga seorang atlet harus mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, faktor tersebut mencakup :

- 1) Kekuatan otot, daya, dan tenaga.
- 2) Ketangkasan, gerakan cepat.
- 3) Sirkulasi, daya tahan nafas, stamina.
- 4) Fleksibilitas (daya lentur).
- 5) Kesanggupan mengontrol gerakan badan.³

Pada dasarnya seorang pemain bola voli dituntut untuk menguasai teknik dasar bermain teknik dasar yang baik dan benar menentukan keberhasilan seseorang pengembangan dirinya pada teknik yang lebih tinggi lagi, sedangkan untuk keterampilan individu seorang pemain bola voli wajib menguasai teknik dasar bermain bola voli yakni *passing* (atas dan bawah), *smash*, *servis*, dan *block*. Perkembangan strategi menyerang dalam permainan bola voli saat inipun meningkat terhadap pesat. Berbagai jenis smash sebagai strategi menyerang menjadi pilihan untuk menghambat lawan memperoleh angka salah satunya adalah *open smash*.

² Harsono, Prinsip-prinsip Pelatihan (Jakarta: KONI Pusat, 1993), h.1.

³ Depdikbud, Pedoman Melatih Bola Voli (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1979-1980), h. 85-86

Dari berbagai pernyataan tersebut, kita ketahui bahwa ternyata *smash* selain menjadi tujuan akhir dalam permainan, *smash* juga merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bola voli. Keberhasilan pemain dalam melakukan serangan menjadi salah satu faktor kemenangan tim dalam sebuah pertandingan.

Dalam permainannya, olahraga bola voli memiliki berbagai jenis serangan (*smash*) yang digunakan untuk menjatuhkan bola ke daerah lapangan lawan. Diantaranya *smash* normal, *smash* semi, *smash* dorong (*open*), *smash drive*.⁴ Adapaun penulis mengambil gerakan *open smash* karena bola yang diumpankan oleh toser jarak bola terhadap ketinggian net sangat tinggi sehingga spiker lebih mudah menempatkan bola ke area yang kosong dan mempermudah untuk dapat melakukan *smash* dengan baik, diperlukan teknik yang baik pula karena sejatinya teknik merupakan salah satu komponen utama dalam melakukan gerakan.

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.

Dari semua komponen ini yang paling menunjang *open smash* adalah komponen fisik, teori ini diperkuat Dwi Hatmirasi yang menjelaskan bahwa fisik merupakan fondasi bangunan prestasi, sebab teknik, taktik,

⁴ Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi DKI Jakarta, Petunjuk Permainan Bola Voli (Jakarta: Dinas Olahraga, 1995), h. 22

dan psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila atlet memiliki bekal kualitas yang baik⁵

Salah satu komponen fisik yang diduga memiliki keterkaitan dan kontribusi dalam melakukan *open smash* ini adalah *power* 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.⁶ Dimana masing-masing komponen mempunyai bentuk latihan yang berbeda, dan banyak pilihan dalam melatihnya.

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

Berdasarkan pada kejuaraan Nasional pelajar dan mahasiswa bola voli *indoor* yang sudah diselenggarakan pada tahun 2011, 2012, dan 2013, 2014 peneliti melihat banyak sekali kesempatan atau peluang untuk mendapatkan angka terdapat pada pemain bola voli, akan tetapi kesempatan atau peluang terciptanya angka ini tidak dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya oleh pemain, hal ini dikarenakan pemain tidak

⁵ Dwi Hatmirasi Ambarukmi, Pelatihan Pelatih Fisik Level 1, (Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2007), h.30

⁶ M. Satojo, Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga (Semarang Dahara Prize, 1998), h.8

dapat melakukan *smash* dengan baik dan terarah. Banyak diantara atlet masih belum terampil dan memaksimalkan kesempatan menciptakan angka dalam melakukan *open smash*. Selain pada kejuaraan pengalaman saya melatih di Klub Tornado banyak ditemukan seorang pemain yang memiliki tinggi lompatan baik tapi kurangnya 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 *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan menciptakan angka dengan cara *open smash*. Karena *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.

Banyak diantara atlet bola voli khususnya atlet pada kategori pelajar dan mahasiswa, yang belum terarah dalam menempatkan bola kearah lapangan lawan. Hal ini merupakan salah satu permasalahan yang ada terkait komponen fisik. ditambah postur tubuh yang tidak terlalu tinggi masih banyak hasil dari lemparan yang tidak tepat sasaran atau bahkan gagal dan melampaui lapangan. Selain itu juga disebabkan dengan lompatan yang dilakukan pada saat melakukan *smash* di udara yang kurang tinggi, karena pada dasarnya lompatan yang tinggi akan memberikan hasil pada penempatan bola yang di *smash*.

Selanjutnya kondisi yang ada saat di lapangan atlet masih banyak yang belum maksimal melakukan lompatan dengan eksplosif karena *open smash* ini memiliki ruang sudut *smash* yang sempit gerakan yang dilakukan oleh kebanyakan pemain atau atlet juga dapat menjadi permasalahan dari komponen teknik yang tentunya sebagai penghambat dalam keberhasilan melakukan *open smash*.

Open smash merupakan pukulan yang mendapatkan kesempatan untuk mencetak poin. 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 arah *smash* dalam membuat angka ke lapangan lawan.

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. *power* 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.

Dan dari beberapa permasalahan yang muncul tersebut, pada kesempatan ini pula peneliti ingin meneliti sekaligus membandingkan hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap

keberhasilan *open smash*. Dengan teknik dasar melempar dan melompat yang harus dikuasai, bola voli juga termasuk cabang olahraga terhadap mengutamakan gerak manipulatif yang menggunakan bola sebagai alat utama dalam bermain.

Power otot tungkai dan koordinasi mata tangan sangat berguna dalam melakukan *open smash* ke lapangan karena cara atau teknik *open smash* pada olahraga bola voli ini sangat efektif dibanding dengan cara atau teknik-teknik *smash* yang lain yang ada pada olahraga bola voli dalam mencetak angka serta sangat sering mendapatkan peluang.

Maka dari pernyataan diatas 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, *power*, 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 ke lapangan lawan untuk mendapatkan point

Maka dari itu sebelum *smash* ke lapangan sebuah tim yang menyerang harus melihat kesempatan sekecil apapun didepan lapangan dan dibutuhkan kelincahan, koordinasi dan konsentrasi yang tinggi.

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

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah *open smash* memerlukan *power* otot tungkai?
2. Apakah koordinasi mata tangan dapat membantu untuk memaksimalkan teknik *open smash*?
3. Apakah teknik *open smash* membutuhkan *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan?
4. Bagaimana hubungan antara *power* otot tungkai terhadap keberhasilan *open smash*?
5. Bagaimana hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan *open smash*?
6. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap keberhasilan *open smash* pada atlet putera Klub Tornado Jakarta Timur?

7. Apakah terdapat hubungan antara Koordinasi Mata Tangan terhadap keberhasilan *open smash* pada atlet putera klub bola voli Tornado Jakarta Timur?
8. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap keberhasilan *open smash* pada cabang olahraga bola voli pada atlet putera Klub Tornado Matraman Jakarta Timur?

C. Pembatasan Masalah

Untuk mencegah terjadinya kesalahan dalam menginterpretasikan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini, maka masalah ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu Hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan *open smash* pada atlet putera Klub bola voli Tornado Matraman Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara *Power* Otot Tungkai terhadap Keberhasilan *open smash* pada atlet putera Klub bola voli Tornado Matraman Jakarta Timur?

2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan *open smash* pada atlet putra Klub Bola Voli Tornado Matraman Jakarta Timur?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Power* Otot Tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan *open smash* pada Atlet Putra Klub Bola Voli Tornado Matraman Jakarta Timur.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan *open smash* dalam meningkatkan prestasi.
2. Sebagai teoretis dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu yang berarti dalam proses pemberdayaan atlet.
3. Sebagai acuan dasar untuk menentukan langkah-langkah kemajuan dan perkembangan olahraga Bola voli Klub Tornado Matraman Jakarta Timur
4. Dalam memberikan masukan terkait komponen kondisi fisik khususnya *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan *open smash* dalam meningkatkan prestasi.
5. Memberikan masukan bagi pelatih dalam hal ini adalah penyusunan metode latihan guna meningkatkan kemampuan

smash khususnya yang mengarah pada teknik dan taktik penyerangan.

6. Dapat memberikan suatu sumbangan pemikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi para guru dan pelatih klub bola voli.