

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan permainan bola voli saat ini semakin digemari dan diterima oleh masyarakat. Hal ini terjadi karena permainan bola voli dianggap sebagai salah satu olahraga yang cukup menarik. Permainan bola voli dianggap menarik, karena permainan dilakukan dengan metode cepat, pergerakannya yang lincah, menunjukkan kemampuan terbaik, kreativitas, semangat, dan estetika. Selain itu, permainan ini sekarang dikenal bukan hanya sebagai olahraga yang kompetitif tetapi juga sebagai olahraga untuk rekreasi. Oleh karena itu, bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Bahkan kecintaan masyarakat Indonesia terhadap cabang olahraga ini sudah melekat.

Semakin berkembangnya olahraga bola voli, maka tuntutan prestasi pada olahraga ini juga semakin tinggi. Untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan adanya latihan yang terprogram dengan baik, terutama dalam memilih cara melatih yang tepat. Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai bagian yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia, secara tidak langsung akan mengalami berbagai tahapan dan peningkatan yang menuju pada tujuan utama. Hal ini mengandung arti, bahwa untuk mencapai hasil yang optimal pada cabang olahraga tertentu diperlukan latihan dan pembinaan secara intensif dan lebih dini.

Salah satu cara untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal tersebut, perlu dilaksanakan latihan yang terprogram dan berkesinambungan melalui pembinaan prestasi olahraga yang dilakukan dengan mengadakan Perkumpulan Olahraga/Klub. Hal ini seperti yang diutarakan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27, yaitu: Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Indonesia, 2014).

Pembinaan olahraga prestasi di Perkumpulan Olahraga atau Klub sangat penting untuk program pembibitan atlet yang potensial. Pembinaan ini bertujuan untuk menciptakan bibit-bibit atlet berbakat yang nantinya dapat berprestasi baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Salah satu klub bola voli di Daerah Khusus Ibukota Jakarta yang berpusat di Lembaga Pendidikan Universitas Negeri Jakarta memiliki pembinaan atlet baik putra maupun putri, yaitu Klub Bola Voli Fortius. Klub bola voli ini mempunyai struktur organisasi yang tersusun mulai dari pembina, ketua, wakil ketua, sekretaris 1 dan 2, bendahara 1 dan 2, hingga anggota. Klub ini mempunyai level di tingkat mahasiswa dan sering mengikuti ajang kompetisi antar mahasiswa di tingkat daerah maupun nasional. Terdapat beberapa atlet berprestasi yang berada di jenjang level nasional maupun internasional, baik voli *indoor* maupun voli pantai.

Untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal pada semua cabang olahraga, Usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor - faktor penentunya. Menurut Sajoto dalam Fajar (Sudiarto, 2013) ada tiga faktor penting, yaitu: (1) Kemampuan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, (2) Kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, dan (3) Masalah - masalah lingkungan. Walaupun permainan bola voli dimainkan secara sederhana, namun seseorang bisa bermain bola voli dengan baik dan benar apabila mampu melakukan teknik - teknik gerakan yang sesuai dengan unsur - unsur dalam permainan dan peraturan bola voli itu sendiri. Kemudian unsur gerakan dasar akan berkembang menuju gerakan lanjut yang lebih kompleks. Kompleksitas gerakan yang dikembangkan menjadi semakin bervariasi selaras dengan pencapaian prestasi optimal yang hendak dicapai.

Oleh karena itu, untuk dapat menguasai permainan bola voli, seorang atlet perlu penguasaan terhadap teknik dasar bermain bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli adalah : (1) Servis (*Service*) (2) Umpan (*Passing/Set-Up*) (3) Smes (*Smash*) (4) Bendungan (*block*) (Munasifah, 2008). Salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh pemain bola voli adalah *block*. *Block* ialah suatu bentuk upaya yang dilakukan oleh pemain bola voli untuk membendung serangan/*smash* yang dilancarkan oleh pemain lawan. Selain itu, *Block* merupakan pertahanan lapisan pertama menghadapi serangan lawan yang bertujuan untuk menutup sebagian lapangan anda dari pihak lawan (Barbara L. Viera dan Bonnie J. Ferguson, 2000).

Block merupakan inti dari seluruh sistem pertahanan, hanya dengan pertahanan yang kuat pemain dapat mengimbangi pukulan - pukulan *smash* yang dilakukan oleh lawan (Dieter Beutelstahl, 2008). Sehingga, dapat dikatakan bahwa teknik *block* merupakan salah satu teknik yang dapat dijadikan sebagai pertahanan yang paling utama. Karena *block* merupakan bentuk pertahanan lapisan pertama yang dilakukan seorang pemain untuk membendung serangan lawan. Apabila *block* yang dilakukan pemain bagus maka serangan lawan secara mudah dapat digagalkan. Dengan pertahanan yang bagus maka serangan lawan dengan mudah diterima dan serangan lawan tidak mendapatkan poin.

Untuk dapat melakukan teknik *block/blocking* yang baik, ada banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan. Saat melakukan teknik *block/blocking*, diperlukan lompatan yang tinggi dan cepat. Oleh karena itu, diperlukanlah daya ledak otot tungkai yang berfungsi untuk membantu tubuh melakukan lompatan yang tinggi dan cepat. Karena daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya atau sesingkat - singkatnya. Sedangkan daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif ketika melakukan lompatan (Candra, 2016).

Selain daya ledak otot tungkai, ada komponen fisik yang dibutuhkan saat melakukan keterampilan *block* yaitu kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan diperlukan untuk dapat menahan bola yang dipukul agar tidak masuk ke lapangan sendiri bahkan diharapkan bola bisa jatuh kembali di lapangan lawan, sehingga

dapat menghasilkan poin bagi tim yang melakukan *block* tersebut. Karena kekuatan adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas (Wismiarti, 2020). Kekuatan otot lengan diperlukan saat melakukan gerakan *block* yaitu pada saat lengan menjulur ke atas melewati net dan berusaha untuk menahan bola (*block*) dari serangan lawan.

Penelitian yang banyak dilakukan terkait dengan kemampuan *block* adalah berbagai metode atau pendekatan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *block*. Akan tetapi, penelitian yang meneliti tentang hubungan atau faktor kondisi fisik apa saja yang memiliki hubungan dengan kemampuan *block* sangatlah terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan tingkat kemampuan teknik *block* atlet bola voli. Selain itu berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti saat menjadi pelatih menyimpulkan bahwa tingkat keberhasilan *block* atlet putra Klub Bola Voli Fortius Jakarta masih perlu ditingkatkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Proses pembinaan pada atlet Klub Bola Voli Fortius Jakarta
2. Teknik – teknik yang digunakan pada permainan bola voli
3. Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas *block* pada atlet putra Klub Bola Voli Fortius Jakarta

4. Faktor – faktor komponen fisik yang digunakan dalam permainan bola voli
5. Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *block* pada atlet Klub Bola Voli Fortius Jakarta
6. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *block* pada atlet Klub Bola Voli Fortius Jakarta
7. Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan kemampuan *block* pada atlet Klub Bola Voli Fortius Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dalam hal hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *block* pada atlet Klub Bola Voli Fortius Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *block* pada atlet Klub Bola Voli Fortius Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *block* pada atlet Klub Bola Voli Fortius Jakarta?

3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama mempunyai hubungan dengan kemampuan *block* pada atlet Klub Bola Voli Fortius Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna untuk berbagai pihak, seperti:

1. Untuk menjawab permasalahan penelitian, yaitu hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *block* pada atlet Klub Bola Voli Fortius Jakarta.
2. Menjadi perhatian kepada para pelatih dan atlet bola voli untuk memperhatikan komponen fisik terutama daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dalam membuat program latihan khususnya untuk melatih kemampuan *block*.
3. Sebagai bahan evaluasi untuk para pelatih, bahwa faktor komponen fisik terutama daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan dapat membantu atlet bola voli dalam melakukan *block*.
4. Bisa sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih untuk memilih atlet – atlet yang memiliki komponen fisik terutama daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang baik untuk dijadikan sebagai atlet bola voli.
5. Sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terutama yang ingin meneliti tentang hubungan antara komponen fisik dengan kemampuan teknik bermain bola voli.