

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 yang menggunakan gerakan-gerakan kombinasi yang dilakukan dalam usaha meningkatkan teknik menyerang dan teknik bertahan. Teknik-teknik tersebut sangat penting sehingga harus dilatih secara terus-menerus. Oleh karena itu, tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat berlatih dan bertanding.

Dalam permainan bola voli, kondisi fisik yang diperlukan sesuai dengan karakteristik dari gerak yang terkandung di dalam permainan. Menurut Nugroho (2016), kondisi fisik yang dibutuhkan atlet bola voli mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincihan, keseimbangan, koordinasi, *power*, stamina. Sedangkan menurut Ratri (2013), Kondisi fisik yang diperlukan dalam bola voli diantaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, *power*, fleksibilitas dan koordinasi.

Lebih lanjut (Ahmadi, 2007) menjelaskan bahwa bola voli termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas permainan. Berdasarkan kondisi fisik di atas, dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah *power* dan

kelentukan. Pada kenyataannya tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk diperoleh bibit pemain bola voli yang baik perlu diketahui seberapa besar faktor-faktor tersebut diatas ikut berpengaruh terhadap hasil permainan bola voli khususnya teknik *smash*.

Salah satu teknik dasar permainan bola voli yang penting dalam menentukan suatu kemenangan dalam pertandingan bola voli adalah *smash*. Karena *smash* merupakan taktik menyerang yang paling efektif untuk dilakukan karena dapat mematahkan perlawanan dan pertahanan lawan (Zuhermandi, Saputra, & Wakidi, 2015). *Smash* yang baik dan terarah suatu tim akan berkesempatan memperoleh angka yang lebih besar. Kesempatan sebagai *smasher* haruslah digunakan sebaik-baiknya untuk melakukan serangan karena bola yang akan dipukul sepenuhnya dibawah kendali *smasher* itu sendiri, kemana saja bola diarahkan dan seberapa keras pukulannya yang diinginkan tergantung pada seorang *smasher*.

Penelitian ini muncul berawal dari hasil pengamatan pelatih ketika melakukan proses latihan di Klub Bola Voli Fortius. Kemampuan atlet ketika proses latihan yang dilakukan *smash* belum optimal. Kualitas atlet dalam melakukan *smash* tidak terarah, kualitas *smash* lemah dan mudah lelah. Dalam beberapa pertandingan peneliti melihat bahwa sangat rendahnya kemampuan serangan atlet bola voli Fortius, tingkat keberhasilan *smash* masih dibawah 50%. Rendahnya tingkat keberhasilan *smash* klub bola voli fortius diduga salah satu penyebabnya adalah kekuatan *smash* masih kurang, karena bola yang *dismash* sering mudah diblok oleh lawan, tidak melewati net dan sering ke luar lapangan.

Smash dalam permainan bola voli merupakan gerakan yang sangat kompleks yang dimulai dari awalan, tolakan untuk meloncat, kemudian memukul bola saat melayang diudara lalu mendarat. Sehubungan hal tersebut, pelaksanaan pukulan *smash* dalam bola voli perlu adanya kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan *smash* dengan baik seorang pemain dituntut untuk memiliki daya ledak otot lengan. Peranan daya ledak otot lengan dalam melakukan *smash*, yakni pada saat *impact* antara bola dengan telapak dan jari-jari tangan, menghasilkan bobot pukulan *smash* yang kuat dan cepat, disamping itu dapat mengarahkan pukulan *smash* ke sasaran yang diinginkan.

Seorang atlet bola voli harus mampu meregang secara maksimal dan memperluas gerakan punggung untuk dapat melakukan ketepatan *smash* oleh karena itu kondisi fisik lain yang turut menunjang keterampilan *smash* adalah kelentukan. Peranan kelentukan terletak pada saat melakukan tolakan ke atas, punggung harus dilentingkan ke belakang sehingga memberi ruang gerak persendian yang lebih luas untuk melakukan pukulan *smash*, makin luas ruang gerak persendian akan maka seorang atlet akan lebih mudah bergerak untuk melakukan *smash* tepat ke sasaran.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengkaji masalah tersebut dalam penelitian dengan mengambil judul hubungan *power* otot lengan dan kelentukan lengan dengan kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pentingnya kondisi fisik pada atlet bola voli Fortius dalam meningkatkan kemampuan tim dan masing-masing atlet.
2. Peranan *power* otot lengan dalam mendukung teknik *smash* dalam permainan bola voli.
3. Peranan kelentukan lengan dalam mendukung teknik *smash* dalam permainan bola voli.
4. Hubungan antara *power* otot lengan dengan kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius.
5. Hubungan antara kelentukan lengan dengan kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius
6. Hubungan antara *power* otot lengan dan kelentukan lengan secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Peneliti hanya meneliti *power* otot lengan, dan kelentukan lengan dalam hubungannya dengan kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius tahun 2022.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dapat dikemukakan rumusan masalah yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan dengan kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan lengan dengan kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius?
3. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan dan kelentukan lengan secara bersama-sama dengan kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperoleh data yang empiris tentang seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dan kelentukan lengan dengan kemampuan *smash* pada atlet klub bola voli Fortius.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan dan menyusun program latihan kemampuan *smash* pada atlet bola voli.

- b. Bagi atlet hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk meningkatkan kualitas kemampuan *smash*.
- c. Bagi peneliti penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan baru yang tidak diperoleh selama perkuliahan.
- d. Bagi Program Studi, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi, referensi dan acuan bagi penelitian yang akan datang khususnya tentang kemampuan *smash*.

