

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

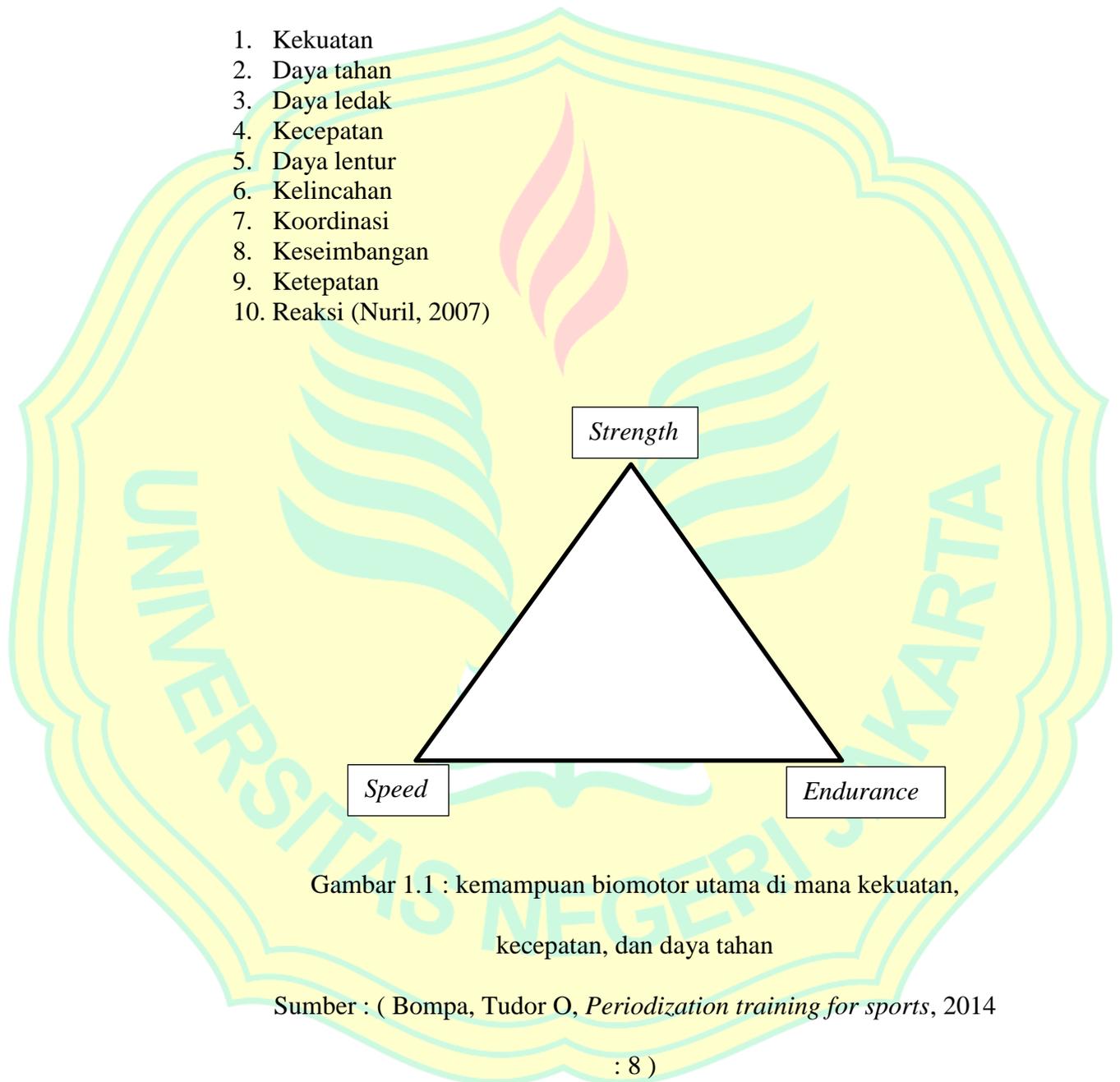
Olahraga bola voli adalah olahraga permainan yang biasanya dilakukan oleh masyarakat hanya untuk menyatukan hobi atau hanya sekedar untuk meningkatkan kesegaran jasmani saja. Tetapi, bagi beberapa kalangan olahraga dijadikan sebagai olahraga prestasi, terhadap berbagai macam tujuan. Selain itu, olahraga bola voli oleh kalangan juga dimanfaatkan untuk mencari nafkah. Perkembangan olahraga bola voli di Indonesia kian hari kian berkembang. Hal ini ditandai terhadap penyelenggaraan pertandingan bola voli hampir setiap tahunnya di tingkat provinsi bahkan nasional, sebagai contoh kejuaraan antar klub yang rutin tiap tahunnya diadakan di provinsi khususnya di DKI Jakarta.

Berdasarkan pada kejuaraan bola voli antar klub se DKI Jakarta kategori putra yang sudah diselenggarakan pada tahun 2018, peneliti melihat atlet klub Viking masih belum mampu memberikan kemampuan *smash* dengan baik. Banyak dari mereka yang masih lemah dalam melakukan *smash*, dan banyak juga yang melakukan lompatan yang kurang tinggi, karena tingginya satu lompatan akan memberikan dampak pada penempatan bola yang dipukul. Selain itu kekakuan gerakan dapat menjadi penghambat dalam melakukan *smash* bola voli.

Dalam permainan bola voli seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang bagus agar dalam permainan bola voli atlet dapat mudah menguasai permainan. Karena kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-

komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Oleh karena itu komponen-komponen kondisi fisik bola voli adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Daya ledak
4. Kecepatan
5. Daya lentur
6. Kelincahan
7. Koordinasi
8. Keseimbangan
9. Ketepatan
10. Reaksi (Nuril, 2007)



Gambar 1.1 : kemampuan biomotor utama di mana kekuatan, kecepatan, dan daya tahan

Sumber : (Bompa, Tudor O, *Periodization training for sports*, 2014

: 8)

Untuk menjadi pemain bola voli yang diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya dalam *smash* yang merupakan senjata utama untuk mematikan pertahanan lawan. Untuk mampu melakukan *smash* yang mematikan diperlukan loncatan yang tinggi, pukulan yang keras, power otot tungkai dan kelentukan pinggang yang baik (Nuril, 2007). Oleh karena itu dengan mempunyai power otot tungkai dan kelentukan pinggang yang baik maka seseorang tersebut diduga akan mampu melakukan *smash* yang baik juga. *Smash* juga mempunyai kegunaan yaitu dapat memecah pertahanan lawan sehingga lawan sulit untuk mengembalikan bola tersebut dengan baik, *smash* dapat mengecoh pergerakan lawan dan *smash* merupakan senjata utama dalam permainan bola voli, dengan pukulan *smash* yang kuat, cepat dan terarah maka tidak menutup kemungkinan akan selalu mendapatkan poin dalam pertandingan.

Selain harus mempunyai fisik yang baik, pemain bola voli dituntut juga untuk menguasai teknik dasar bermain. Teknik dasar tersebut diantaranya *passing* (atas dan bawah), *smash*, *servis* dan *block* (Nuril, 2007). Teknik dasar yang baik dan benar menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan berbagai jenis teknik dasar bola voli.

Selain itu karakteristik yang dominan dalam permainan bola voli adalah melompat, dalam permainan bola voli melompat merupakan keterampilan yang harus ada pada olahraga ini, karena berfungsi sebagai bantuan tubuh untuk melakukan *smash* ke arah lawan (Nuril, 2007). Semakin tinggi lompatan maka

dapat memudahkan seorang pemain menentukan posisi arah pukulan atau akan mudah bagi atlet untuk menempatkan bola.

Maka dari pernyataan diatas dapat diketahui bahwa dalam melompat menggunakan kecepatan dan juga kekuatan (*power*) pada otot tungkai. *Power* yang dihasilkan dari otot tungkai dapat membuat seseorang melompat tinggi sesuai dengan cabang olahraga yang membutuhkan karakter dengan menggunakan lompatan. Selain itu manfaat *power* adalah untuk mencapai prestasi maksimal, mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, memantapkan mental bertanding atlet, simpanan tenaga anaerobik cukup besar.

Meliuk atau melenting juga merupakan salah satu keterampilan bola voli pada saat melakukan *smash* di udara. Meliuk atau melenting merupakan keterampilan gerak pada kategori nonlokomotor. Meliuk dapat mempermudah untuk membantu gerakan memukul bola pada saat diudara, menghemat pengeluaran tenaga saat melakukan gerakan, menunjang efisiensi gerak tubuh. Keluwesan sendi-sendi pada gerakan ini sangat perlu diperhatikan. Latihan *flexibility* dapat membantu seorang pemain untuk dapat bergerak meliuk atau melentik seluwes mungkin.

Kelentukan tersebut yang paling utama terdapat pada pinggang yang merupakan salah satu sendi yang dapat bergerak dengan otot-otot yang membantu pergerakannya. Kekuatan otot ini mempunyai peran penting pada saat melakukan pukulan *smash* di udara. Dengan kata lain jika mempunyai

kelentukan pinggang yang bagus, maka gerakan pukulan *smash* dapat terbantu oleh kelentukan otot tersebut.

Kelentukan mempunyai beberapa kegunaan dalam beberapa cabang olahraga yaitu kelentukan dapat mengurangi cedera pada atlet, kelentukan bisa membuat atlet bisa menghemat pengeluaran tenaga pada saat melakukan gerakan, kelentukan dapat menunjang efisiensi gerak tubuh, Contohnya dalam melakukan *smash* seorang pemain atau atlet bola voli harus mempunyai kelentukan karena pada saat melayang diudara kelentukan pinggang berpengaruh untuk memaksimalkan pukulan *smash* dan membuat atlet tidak kaku sehingga gerakan lebih efisien karena kelentukan juga berguna dalam hal penguasaan teknik-teknik tinggi, seni gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi, dan meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak.

Oleh karena itu, untuk menunjang *smash* yang baik maka *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang berpengaruh agar seseorang bisa melakukan *smash* tersebut dengan baik.

Peneliti menduga bahwa apabila seorang pemain bola voli yang mempunyai *power* otot tungkai yang baik maka pemain tersebut akan mampu melakukan lompatan yang tinggi untuk menunjang *smash*, seorang pemain bola voli yang mempunyai kelentukan pinggang yang baik diduga bisa melakukan *smash* yang baik karena terbantu dengan lentingan pinggang sehingga bola yang akan di *smash* bisa maksimal.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *power* otot tungkai, kelentukan pinggang dan hasil *smash* bola voli yang

nantinya untuk mengukur otot tungkai dan kelentukan pinggang maka akan dilakukan penelitian yang akan mengukur *power* otot tungkai dengan menggunakan tes *Vertical Jump* dan untuk kelentukan pinggang menggunakan tes *Trunk Extension* terhadap hasil *smash* bola voli. Dan akan diberikan juga tes keterampilan *smash* bola voli, nantinya tes yang akan diberikan yaitu tes *smash* dengan lompatan dimana atlet melakukan *smash* dengan tujuan target.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Apakah dalam melakukan teknik *smash* bola voli memerlukan lompatan yang tinggi?
2. Apakah lompatan yang tinggi memerlukan *power* atau daya ledak otot?
3. Apakah kelentukan pinggang dapat membantu untuk memaksimalkan teknik *smash*?
4. Apakah teknik *smash* membutuhkan kemampuan daya ledak otot atau *power* dan kelentukan pinggang?
5. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli viking Jakarta Utara?
6. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan pinggang terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli viking Jakarta Utara?

7. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli viking Jakarta Utara?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian tidak terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi pada Hubungan *Power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli Viking Jakarta Utara.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli Viking Jakarta Utara?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan pinggang terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli Viking Jakarta Utara?
3. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli Viking Jakarta Utara?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pelatih dan atlet terutama :

1. Mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli Viking Jakarta Utara.
2. Untuk memberikan informasi terkait hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada pelatih di klub agar pelatih bisa lebih memperhatikan lagi tentang *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang ketika dalam menyusun program latihan.
3. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan yang berguna bagi para pelatih dan atlet bahwa *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang mempunyai pengaruh terhadap hasil *smash*
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan bahan bacaan atau acuan bagi sivitas akademika.