

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunannya, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 424 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan” (Valentine, M, J, Manurizal, L, Janiar, 2020) (Endrawan et al., 2022).

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita (Candra et al., 2019) (Oktariana & Hardiyono, 2020). Khususnya di Indonesia bolavoli menjadi primadona baru yang peminatnya cukup banyak hanya kalah dari sepakbola namun lebih baik dibandingkan bola basket. Dalam bolavoli sendiri terdapat induk organisasi, menurut (Sistiasih, Vera Septi, Nurhidayat, Sudarmanto, Eko 2019) diantaranya adalah FIVB yaitu badan yang membidangi olahraga bolavoli secara global atau internasional di seluruh dunia, sedangkan induk bolavoli se-asia adalah

AVC, di Indonesia sendiri badan yang menaungi adalah PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia ) (Sistiasih Vera Septi, 2021).

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 Bolavoli 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.

Adapun dalam permainan Bolavoli terdapat teknik dasar yang wajib untuk dikuasai adalah teknik *service*, teknik *passing*, *spike/smash*, dan teknik *blocking*. Menurut (Nurhasan, 2000), teknik dasar merupakan suatu proses memunculkan aktivitas fisik yang digambarkan sebagai gerakan yang bertujuan untuk mencapai sesuatu secara efektif dan efisien. Salah satu teknik dasar bolavoli yang penting dan wajib dikuasai adalah teknik *passing*. *Passing* merupakan teknik mengumpan bola kepada kawan. Teknik *passing* dibagi menjadi dua jenis, yaitu *passing bawah* dan *passing atas* (Kuncoro, 2021).

Salah satu teknik dasar permainan bolavoli yang penting dalam menentukan suatu kemenangan dalam pertandingan bolavoli 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*.

Berdasarkan pengamatan peneliti cabang olahraga bolavoli membutuhkan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai untuk memastikan kemampuan memukul bola yang efektif dan akurat. Koordinasi mata tangan menentukan bagaimana pemain dapat melihat bola saat dalam posisi *smash* dan memastikan tangan memukul bola pada titik yang tepat. Sama pentingnya dengan kekuatan otot lengan yang dibutuhkan untuk memastikan bahwa pemukul memiliki daya untuk memukul bola dengan kecepatan dan kekuatan yang diperlukan dalam membuat keputusan pukulan yang menghasilkan point serta *power* otot tungkai untuk menghasilkan lompatan yang maksimal sebelum melakukan *smash*, semakin tinggi lompatan maka semakin atlet mempunyai banyak kesempatan untuk memproses pukulan menjadi poin.

Seiring dengan seringnya pukulan tidak masuk point dari setiap pukulan *smash* atlet ekstrakurikuler SMK Pondok Karya Pembangunan (selanjutnya disebut PKP) 1 Jakarta dan juga banyaknya peluang *smash* yang sering diberikan oleh setter namun tidak mampu dimanfaatkan dengan baik oleh *smasher* dengan kata lain finishing yang buruk, kemudian ketepatan *smash* dari setiap pukulan *smasher* yang sering melesat dan tidak tepat sasaran. oleh karena itu peneliti ingin mencari hubungan kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai dan kordinasi mata terhadap ketepatan *smash* bolavoli di estrakurikuler bolavoli SMK PKP 1 Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah tersebut dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bolavoli ekstrakurikuler SMK PKP 1 Jakarta
2. Hubungan *power* otot tungkai dengan ketepatan *smash* bolavoli ekstrakurikuler SMK PKP 1 Jakarta
3. Hubungan koordinasi mata tangan dengan ketepatan *smash* bolavoli ekstrakurikuler SMK PKP 1 Jakarta
4. Hubungan kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama sama dengan ketepatan *smash* bolavoli ekstrakurikuler SMK PKP 1 Jakarta.

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini hanya akan berfokus pada hubungan antara kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai, dan koordinasi mata terhadap ketepatan *smash*, tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti kelincahan, daya tahan, atau kekuatan otot inti. dengan Alasan Pembatasan ini dilakukan untuk menjaga fokus penelitian dan menghindari terlalu banyak variabel yang dapat mempengaruhi hasil.

## **D. Perumusan Masalah**

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

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan Ketepatan *Smash* bolavoli ekstrakurikuler SMK PKP 1 Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara *Power* otot tungkai dengan ketepatan *Smash* bolavoli ekstrakurikuler SMK PKP 1 Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *Smash* bolavoli ekstrakurikuler SMK PKP 1 Jakarta?
4. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan, *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama sama dengan ketepatan *smash* bolavoli ekstrakurikuler SMK PKP 1 Jakarta?

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

Kegunaan penelitian tentang hubungan kekuatan lengan, *power* otot tungkai, dan koordinasi mata tangan secara bersama sama dengan ketepatan *smash* bolavoli ekstrakurikuler SMK PKP 1 Jakarta sebagai berikut:

1. Kegunaan Secara Teoritis
  - a. Perluasan Model Keterampilan Motorik  
Penelitian dapat memperkaya model keterampilan motorik dalam olahraga, khususnya bolavoli. Dengan menggabungkan aspek kekuatan (kekuatan otot lengan dan tungkai) dan koordinasi (koordinasi mata), penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana berbagai komponen fisik dan kognitif saling berinteraksi dalam menghasilkan kinerja optimal.
  - b. Pengembangan Teori Belajar Motorik



Hasil penelitian dapat memberikan implikasi bagi teori belajar motorik. Misalnya, dengan menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, dapat diidentifikasi urutan pembelajaran yang optimal untuk meningkatkan akurasi *smash*.

## 2. Kegunaan Secara Praktis

### a. Desain Program Latihan yang Lebih Spesifik

Hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang program latihan yang lebih spesifik dan efektif untuk meningkatkan akurasi *smash*. Pelatih dapat mengalokasikan porsi latihan yang tepat untuk masing-masing komponen fisik dan kognitif berdasarkan temuan penelitian.

### b. Identifikasi Atlet Berpotensi

Dengan mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti, pelatih dapat lebih mudah mengidentifikasi atlet yang memiliki potensi untuk menjadi pemain *smash* yang handal.

### c. Evaluasi Kinerja yang Lebih Komprehensif

Penelitian ini dapat memberikan alat evaluasi yang lebih komprehensif bagi pelatih untuk memantau perkembangan atlet. Selain mengukur akurasi *smash*, pelatih juga dapat mengevaluasi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata secara terpisah.

### d. Pencegahan Cedera

Memahami hubungan antara kekuatan otot dan koordinasi, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih aman dan mengurangi risiko cedera, terutama pada area bahu, lengan, dan lutut.