

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olah raga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan karena olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain.

Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar yaitu, servis, pass bawah, pass atas, *smash* dan blok. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Karena permainan bolavoli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan.

Smash merupakan serangkaian gerakan terbuka yang meliputi saat awalan, saat melompat, saat memukul bola dan saat mendarat. Keberhasilan *smash* sangat dipengaruhi oleh kemampuan kordinasi dan tingkat kepekaan menggunakan indera. *Smash* dapat dilakukan dari semua posisi. Posisi empat, tiga dan dua, posisi ini yang sering dipergunakan untuk menyerang. Dari ketiga posisi tersebut seorang pelatih/guru harus memperhatikan tingkat kesulitan dan posisi

yang paling efektif untuk menghasilkan angka sehingga mampu menyusun tim berdasarkan tipe-tipe pemain secara tepat. Tipe-tipe pemain dalam permainan bola voli itu antara lain tipe pemain penyerang, tipe pemain bertahan, tipe pemain pengumpan, tipe pemain serba bisa.

Dari pengalaman di lapangan mengajarkan kopetensi bolavoli dengan sub kopetensi *smash* ternyata banyak siswa yang mengalami kesulitan/kegagalan. Hal ini dapat dilihat dari hasil, tidak semua siswa dapat melakukan *smash* dalam permainan bolavoli dengan tingkat keberhasilan baik. Di lingkungan masyarakat sulit untuk mendapatkan *smasher-smasher* yang tangguh, dapat melakukan *smash* tingkat keberhasilan yang tinggi.

Lebih dicermati lagi, pada pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan, serta pada kegiatan ekstrakurikuler khusus pembinaan olahraga bola voli, salah satu faktor yang menghambat keberhasilan siswa melakukan *smash* adalah kurang terlatihnya power tungkai, ketepatan arah bola pada sasaran tidak akurat baik saat melakukan *smash* maupun servis, kekuatan otot lengan yang tidak terlatih dengan baik, begitu pula dengan usaha meningkatkan komponen fisik pemain belum terprogram dengan sistematis.

Power atau daya ledak sering juga disebut sebagai kekuatan eksplosif merupakan suatu komponen penting bagi sebagian besar cabang olahraga, *Power* dapat dinyatakan sebagai kekuatan eksplosif yang predominan kontraksi otot cepat dan kuat. Kedua unsur ini saling berpengaruh dan merupakan komponen yang sangat penting untuk melakukan aktivitas pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan eksplosif seperti halnya pada olahraga bola voli.

Power yang dimiliki seorang pemain dapat menentukan tingkat keterampilannya di dalam olahraga. Pada teknik *smash*, power otot tungkai ikut memberikan kontribusi yang positif terhadap keberhasilan melakukan gerakan *smash* dalam upaya memberikan tekanan pada pihak

lawan. Di mana pada teknik *smash* dilakukan dengan kekuatan melakukan lompatan secara *eksplosive* dengan melakukan tolakan kaki disertai dengan ketepatan waktu (*timing*) serta *power* dari kaki tumpu untuk memukul bola saat berada pada titik tertinggi serta penempatan bola ke daerah kosong sehingga teknik *smash* dikatakan berhasil.

Selain *power* unsur *strenght* atau kekuatan otot, yakni kekuatan otot lengan juga berkontribusi terhadap kemampuan melakukan *smash*, sebab unsur gerak dalam melakukan *smash* ditentukan juga oleh kekuatan otot lengan, sehingga pemain dapat melakukan *smash* yang menukik, keras dan terarah. Dengan demikian seorang pemain bola voli mutlak harus memiliki kemampuan *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan, sehingga pemain tersebut dapat melakukan *smash* yang keras dan terarah serta sulit dibendung lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan di MAN Model Kota Gorontalo, pemain bola voli saat melakukan *smash*, terkadang ketepatan *smash* terlambat akibat *power* yang belum memadai, lompatan yang kurang maksimal, kekuatan tungkai yang kurang mengakibatkan *jumping* yang kurang tinggi saat melakukan *smash*. Melihat kenyataan di lapangan, apa yang diharapkan oleh pelatih atau guru olahraga dan pembina belum menampakkan hasil yang maksimal.

Dari masalah di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa tanpa adanya dukungan *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan, pemain bola voli akan mengalami kesulitan dalam melakukan serangan atau *smash* yang terarah. Dengan demikian antara *power* otot tungkai, kekuatan otot lengan dan ketepatan *smash* memiliki korelasi atau hubungan yang positif.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka untuk membuktikan secara ilmiah hubungan yang positif antara *power* otot tungkai, kekuatan otot lengan dan ketepatan *smash*, perlu diadakan penelitian secara langsung yang akan di fokuskan pada permainan bola voli putra kelas XI MAN Model Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimanakah kemampuan *smash* pada siswa di MAN Model Kota Gorontalo?
- 1.2.2 Bagaimana *power* tungkai siswa dalam permainan bola voli di MAN Model Kota Gorontalo?
- 1.2.3 Bagaimana hubungan antara *power* tungkai dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* pada permainan bola voli di kelas XI MAN Model Kota Gorontalo?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1.3.1 Apakah terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan ketepatan *smash* pada permainan bola voli di kelas XI MAN Model Kota Gorontalo?
- 1.3.2 Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* pada permainan bola voli kelas XI MAN Model Kota Gorontalo?
- 1.3.3 Apakah terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan kekuatan otot lengan pada permainan bola voli kelas XI MAN Model Kota Gorontalo?
- 1.3.4 Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara *power* tungkai dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* pada permainan bola voli kelas XI MAN Model Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang hubungan antara *power* tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash* pada permainan bola voli putra kelas XI MAN Model Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat secara teoritis dan praktis.

1.5.1. Manfaat secara teoritis.

- a. Penelitian penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi teoritis bagi pengembangan teori kepelatihan untuk mempertegas konsep-konsep, tentang hubungan *power* tungkai, kekuatan otot lengan dan ketepatan *smash*.
- b. Menambah kajian terhadap pengetahuan tentang permainan bola voli serta menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya dan masyarakat pencinta permainan bola voli pada umumnya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan melatih disekolah maupun di klub-klub dimasa mendatang.

1.5.2. Manfaat secara praktis.

- a. Secara praktis penelitian ini meningkatkan kemampuan bagi para siswa dalam melakukan *smash* yang tepat, cepat dan efisien dalam permainan bola voli, serta memberikan pengetahuan terhadap pentingnya kontribusi unsur *power* tungkai dan kekuatan otot lengan dalam melakukan *smash*.