

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari, dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling terkenal di dunia. Demikian pula di Indonesia, bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, Instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan masyarakat umum.

Dalam lingkungan sekolah khususnya tingkat SLTP dan SLTA, cabang olahraga bola voli telah tercantum dalam kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan, sehingga cabang olahraga ini wajib diajarkan pada lingkungan sekolah seperti pendapat Suharno (1985: 9) bahwa mencari pemain berbakat dimulai dari usia dini dapat dilakukan atau dipantau di sekolah-sekolah seperti SD, SLTP, SLTA atau pada Club Bola Voli. Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum menyentuh lantai.

Sebagai aturan dasar, bola boleh dipantulkan dengan seluruh anggota badan. Pada dasarnya permainan bola voli itu adalah permainan tim atau regu, meskipun

sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bola voli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang mulai berkembang akhir-akhir ini. Aturan dasar lainnya, bola boleh dimainkan/dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan.

Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*in door*). Karena makin berkembangnya olahraga ini, bola voli dapat dimainkan di pantai yang kita kenal dengan bola voli pantai. Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu 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. Khususnya untuk cabang olahraga bola voli seorang atlet harus sejak dini/kecil sudah harus melatih diri untuk mempersiapkan fisik maupun teknik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : (1) kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani; (2) kemampuan teknik atau

keterampilan yang dimiliki; dan (3) masalah-masalah lingkungan. Bila seorang atlet menginginkan prestasi yang maksimal maka ketiga faktor tersebut secara bersamaan harus ditingkatkan. Selain yang disebutkan di atas untuk memperoleh prestasi yang maksimal di perlukan latihan yang intensif, serta disiplin yang tinggi serta tidak boleh terlepas dari prinsip-prinsip dalam latihan sehingga akan tercapai hasil yang maksimal.

Persiapan fisik harus di pandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya permainan bola voli, perlu ditingkatkan unsur-unsur, kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama, kekompakan, dan pengalaman dalam bertanding. Pada bagian pertama sebelum seseorang memperdalam teknik, tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai akan sulit mencapai suatu prestasi yang tinggi. Sebagai contoh, untuk mempelajari teknik *smash* dalam permainan bola voli, seseorang atlet harus memiliki kekuatan otot kaki, lengan dan punggung yang cukup sehingga mampu melompat yang tinggi dan memukul bola di atas net. Jika kondisi fisik ini tidak disiapkan secara khusus sebelumnya, maka akan sulit dan terlalu lama bagi atlet untuk dapat menguasai teknik dan taktik dalam bermain. Pengaruh latihan kaki terhadap kemampuan *smash* dapat dilakukan dengan *skipping* dan *scott jump*, latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan cara *push up*, latihan kekuatan otot punggung dapat dilakukan dengan cara *back up*, dan latihan otot perut dapat dilakukan dengan cara *sit up*.

Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional peralatan tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu. Sebagai calon guru/pembina/pelatih olahraga yang membina anak-anak/junior calon olahragawan, benar-benar dapat memberikan pendasaran yang kuat agar anak-anak yang berbakat nantinya dapat berkembang mencapai prestasi yang maksimal. Guru-guru olahraga sebagai pembina olahraga ekstrakurikuler hendaknya memiliki suatu wawasan yang luas dalam hal pembinaan prestasi karena untuk mencapai prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga harus dimulai dari umur muda dengan latihan yang terencana secara benar serta mendasar.

Persiapan kondisi fisik umum berlaku untuk semua cabang olahraga, yang bertujuan meningkatkan kapasitas organ-organ tubuh. Semakin tinggi kualitas kerja sistem organ tubuh, akan semakin mudah untuk meningkatkan tuntutan-tuntutan kerja fisik dan tuntutan psikologis dalam latihan. Program pengembangan yang bersifat *multilateral* (menyeluruh) sebagai dasar yang kuat untuk menuju pada spesialisasi suatu cabang olahraga.

Seni dalam permainan bola voli terlihat dari pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang indah dan mempesona para penonton yang menyaksikannya. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangatlah penting. Untuk dapat menguasai permainan bola voli dengan baik dan sempurna, maka diperlukan penguasaan teknik dasar secara baik pula. Mukholid, 2007: 7) mengemukakan bahwa teknik dasar dalam

permainan bola voli adalah; (1) *service*; (2) *passing*; (3) umpan (*set-up*); (4) *smash* (*spike*); dan (5) bendungan (*block*).

Salah satu teknik dasar dalam permainan ini adalah teknik *smash*, yang mengandung arti tindakan pukulan terhadap bola yang lurus ke bawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas jaring menuju ke lapangan/daerah lawan. Untuk dapat melakukan teknik *smash* diperlukan beberapa faktor-faktor penentu, yakni: langkah awalan, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang di udara, saat mendarat kembali setelah memukul bola. Dari beberapa hal di atas, masing-masing komponen penguasaan teknik dasar memerlukan kekuatan otot, kecepatan dan kelentukan. Latihan kekuatan merupakan modal dasar yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk dapat melakukan *smash* secara baik dan sempurna. Oleh sebab itu kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap atlet bola voli dalam melakukan *smash*. Terutama kekuatan otot lengan, punggung, serta kekuatan otot tungkai sebagai tumpuan tolakan. Otot-otot tungkai yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *smash* adalah *ekstensor digitorum longus*, *retikula bawah*, *kalkaneus*, *gastroknemius*, *maleolus medialis*, *tendon achilles*, *peroneus longus*, *soleus*, *T. tibia*, dan *ekstensor atas*, ke delapan sangat mempengaruhi kemampuan *smash* pada saat melakukan lompatan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal penulis pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tilamuta Kabupaten Boalemo dalam cabang olahraga bola voli mereka belum terlalu memaksimalkan, terutama pada saat melakukan pukulan *smash*. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya latihan kekuatan otot, khususnya latihan otot tungkai, otot

lengan, punggung. Dalam olahraga bola voli, otot tungkai sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi atau kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *smash*, hal ini dikarenakan otot tungkai merupakan otot yang sangat memberikan kontribusi pada saat melakukan lompatan dengan tumpuan pada saat melakukan pukulan *smash*.

Berdasarkan uraian di atas tentang peranan otot tungkai terhadap kemampuan melakukan pukulan *smash*, penulis tertarik untuk meneliti kemampuan melakukan pukulan *smash* tentang kemungkinan adanya pengaruh antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan melakukan pukulan *smash*, dengan memformulasikan judul **“Pengaruh Pelatihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Pukulan *Smash* dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Talamuta Kabupaten Boalemo”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pemberian latihan kekuatan otot tungkai khususnya pada siswa kelas VIII
2. Kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *smash* masih kurang karna dipengaruhi oleh lompatan yang kurang memadai
3. Kurangnya latihan kekuatan otot tungkai akan mempengaruhi kekuatan lompatan pada pukulan *smash*.

## **1.3 Permasalahan**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada: Bagaimana pengaruh pelatihan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tilamuta Kabupaten Boalemo?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada permasalahan penelitian di atas, maka tujuan pelaksanaan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan kekuatan otot tungkai terhadap pukulan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tilamuta Kabupaten Boalemo.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Merupakan sumbangan yang berarti bagi para pembina, pelatih, dan guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk meningkatkan prestasi pukulan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Penelitian diharapkan menjadi bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dalam hal *smash* pada permainan bola voli.

