

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang selalu melakukan aktifitas jasmani, aktifitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktifan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia sadar dengan berolahraga dapat memelihara, mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani. Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik manusia yang terdiri dari berbagai unsur yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia.

Olahraga juga merupakan salah satu bentuk perilaku manusia yang sangat memerlukan suatu kondisi fisik atau keadaan tubuh yang prima. Kondisi fisik merupakan suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas manusia karena kondisi fisik yang prima adalah suatu syarat yang sangat diperlukan untuk peningkatan prestasi pada seorang atlet. Banyak olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima diantaranya cabang olahraga permainan, termasuk cabang olahraga bola voli.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan besar yang dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri 6 orang pemain. Permainan ini adalah kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net. Prinsip

bermain bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola yang dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu di sebrangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin.

Permainan bola voli memerlukan unsur fisik yang sangat menunjang penampilan seorang pemain. Adapun unsur fisik yang dimaksud antara lain: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi dan koordinasi. Semua unsur fisik tersebut harus dilatih secara bertahap supaya menghasilkan kemampuan yang baik.

Dalam permainan bola voli untuk meningkatkan kualitas permainan, maka perlu adanya penguasaan tehnik dasar yang baik. Atlet maupun pemain yang menguasai tehnik dasar dengan baik dan didukung dengan kemampuan fisik yang memadai akan dapat menampilkan permainan bola voli secara terampil. Adapun tehnik dasar yang perlu di kuasai adalah servis, passing atas, passing bawah, *smash*, dan *block*.

Salah satu tehnik dasar dalam permainan bola voli yang perlu mendapat perhatian khusus pada saat bermain adalah kemampuan melakukan servis atas. Untuk servis atas, lemparan merupakan kunci keberhasilan. Sebuah bola yang dilemparkan terlalu tinggi atau terlalu rendah, terlalu jauh ke depan, terlalu jauh ke belakang, atau terlalu jauh menyamping akan memaksa pemain “mengejar” lemparan dan bergerak keluar dari rangkaian gerakan sebelum kontak yang benar. Untuk membuat lemparan, pemain ”mengangkat” bola kira-kira setinggi 30

sampai 45 cm dari tangan yang memegang bola ketika bola tangan direntangkan secara penuh.

Servis atas merupakan salah satu teknik untuk memulai jalannya permainan bola voli dengan cara melambungkan bola menggunakan tangan kiri ke atas sehingga bola melambung mendekati kepala, dilanjutkan memukul bola dengan tangan kanan dengan titik pukulan satu raihan di depan atas kepala, ditopang dengan kuda-kuda kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

Dalam melakukan gerakan Servis atas terutama untuk mencapai hasil yang optimal diperlukan daya ledak otot lengan bahu yang baik sehingga menghasilkan daya dorong bola menjadi stabil. Dalam daya ledak otot lengan bahu terdapat dua komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dan merupakan penunjang utama gerakan yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot untuk mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan dalam waktu yang relatif singkat. Dengan demikian kondisi fisik menjadi salah satu faktor yang sangat esensial dalam menunjang prestasi atlet atau pemain dan ini berarti bahwa dengan adanya kondisi fisik yang baik maka pelaksanaan teknik Servis atas akan dapat dilakukan dengan baik.

Dengan melihat permasalahan di atas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan formulasi judul *“hubungan antara kekuatan otot lengan bahu dan daya ledak otot lengan bahu dengan hasil servis atas dalam permainan bola volly”*.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah (1) Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan bahu dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli ?; (2) Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan bahu dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli ?; (3) Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan bahu dan daya ledak otot lengan bahu dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli ?.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada kekuatan otot lengan bahu dan daya ledak otot lengan bahu dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah *“Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan bahu dan daya ledak otot lengan bahu dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli”*.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kekuatan otot lengan bahu dan daya ledak otot lengan bahu dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoretis

Sebagai sumbangsih bahan perbandingan antara teori-teori yang diperoleh dengan keadaan yang terjadi di lapangan, dan untuk memperluas dan menambah wawasan penulis tentang ilmu pengetahuan terutama pada hubungan antara kekuatan otot lengan bahu dan daya ledak otot lengan bahu dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli.

### 2. Manfaat praktis

Sebagai bahan acuan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dan sebagai upaya dalam memberikan sumbangan pemikiran bagi pemecahan masalah.