

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga serta menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Untuk membina atau melahirkan atlet bola voli yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana dan kosnsisten.

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.

Atlet bola voli diharapkan memiliki postur tubuh yang tinggi hal ini akan memudahkan pemain untuk melakukan keterampilan teknik dengan baik. Saat pemain melakukan teknik blok atau *smash* maka pemain hanya membutuhkan power tungkai yang tidak begitu besar dibandingkan dengan pemain yang memiliki postur badan yang pendek, selain itu jika postur badan pendek akan memaksakan power otot tungkai bekerja semaksimal mungkin dan hal ini rentan akan terjadinya cedera.

Selain postur tubuh yang tinggi penguasaan teknik dasar permainan bola voli 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. Pengalaman di lapangan pada tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat masih banyak atlet yang mengalami kesulitan/kegagalan dalam hal melakukan *smash*. Hal ini dapat dilihat dari hasil *smash*, tidak semua siswa/atlet dapat melakukan *smash* dalam permainan bola voli dengan tingkat keberhasilan baik.

Jika dicermati lebih jauh khususnya pembiasaan olahraga bola voli, salah satu faktor yang menghambat keberhasilan siswa melakukan *smash* adalah kurang terlatihnya kekuatan otot perut hal ini dikarenakan kurangnya penerapan latihan untuk meningkatkan kekuatanm otot perut sehingga otot perut tidak terlatih dengan baik. Hal ini bisa saja berdampak negatif pada hasil *smash*. Karena saat

melakukan *smash* posisi badan diharapkan menukik dan harus keras pukulannya dengan adanya kontribusi otot perut yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat 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*. Selain itu rata-rata pemain menggunakan semaksimal mungkin daya ledak otot tungkainya dan kurangnya kekuatan otot perut secara maksimal 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, tinggi badan yang baik serta memaksimalkan kekuatan otot perut pemain bola voli akan mengalami kesulitan dalam melakukan serangan atau *smash* yang terarah. Dengan demikian antara power otot tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot perut terhadap 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, tinggi badan serta kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash*, perlu diadakan penelitian secara langsung yang akan difokuskan pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Paguat.

## **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 tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat?
- 1.2.2 Bagaimana *power* tungkai siswa/atlet pada tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat?
- 1.2.3 Bagaimana hubungan antara *power* tungkai dengan ketepatan *smash* pada tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat?

- 1.2.4 Bagaimana hubungan tinggi badan dan kekuatan otot perut dengan hasil *smash* pada tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat?
- 1.2.5 Bagaimana power tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot perut dengan hasil *smash* pada tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat?

### **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 tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat?
- 1.3.2 Apakah terdapat hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan *smash* pada tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat?
- 1.3.3 Apakah terdapat hubungan antara *strength abdominal* dengan ketepatan *smash* pada tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat?
- 1.3.4 Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara *power* tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash* pada tim bola voli putra di SMA Negeri 1 Paguat?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang hubungan antara *power* tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash* pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Paguat.

### **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, tinggi badan dan kekuatan otot perut dengan ketepatan *smash*.
- b. Menambah kajian terhadap pengetahuan tentang permainan bola voli serta menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan, 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/atlet dalam melakukan *smash* yang tepat, cepat dan efisien dalam permainan bola voli.
- b. Serta memberikan pengetahuan terhadap pentingnya kontribusi unsur *power* tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot perut dalam melakukan *smash*.

