

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga bola voli secara umum diajarkan pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah yang ada di Indonesia serta digemari oleh masyarakat. Permainan bola voli dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, tetapi tujuan permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler ialah untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya atau menjadi juara.

Prinsip dasar permainan bola voli adalah untuk memenangkan pertandingan yang dalam hal ini berarti mengusahkan bola jatuh ke daerah lawan dengan sebanyak-banyaknya. Faktor-faktor yang berpengaruh untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam permainan bola voli antara lain; Pelatih, Metode Latihan, Hasil *Smash*, Sarana dan Prasarana.

Awal dari serangkaian pembelajaran bola voli adalah guru yang mendiagnosis hasil kondisi awal anak didiknya dan menganalisis gerak teknik yang diajarkan. Dengan cara demikian, guru akan mengetahui kondisi awal anak didik, sehingga dapat memilih bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kondisi mereka. Untuk itu tentulah diperlukan seorang guru yang berkualitas dan teliti dalam mendiagnosis serta menganalisis hasil dan teknik yang akan diajarkan. Selain itu sarana dan prasarana haruslah disediakan selengkap mungkin, hal ini bertujuan untuk mendukung bentuk latihan yang tepat dan berkualitas.

Semua cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal, karena kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan atau modal dasar yang sangat diperlukan dalam setiap peningkatan hasil belajar seseorang. Terkait dengan hal itu cabang olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang memerlukan kondisi fisik maksimal karena berperan penting sebagai faktor pendukung untuk menguasai teknik-teknik dan meningkatkan prestasi dalam permainan bola voli. Selain kondisi fisik ada teknik-teknik yang harus dikuasai, yaitu teknik *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *blocking*.

Dalam permainan bola voli, untuk menghasilkan *point* atau tambahan angka seorang pemain harus memiliki hasil *smash* yang mematikan perlawanan dari tim lawan. Untuk menghasilkan *smash* yang mematikan permainan lawan, pemain harus melakukan *smash* pada saat bola berada pada ketinggian maksimal dan *power* yang maksimal serta ketepatan sasaran *smash* guna menghindari bendungan dan pertahanan yang dilakukan oleh lawan. Untuk mencapai hal tersebut dibutuhkan kondisi komponen fisik yang maksimal serta teknik yang bagus. Diantara komponen fisik yang dominan pada teknik *smash* ini adalah *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kelentukan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada hari Senin, 15 Februari 2016 Pukul 16.00 WIB, kemampuan siswa melakukan *smash* pada saat berlatih tanding masih tergolong rendah, hal ini dibuktikan dari hasil *smash* yang diberikan selalu dapat dikembalikan lawan atau lemah datangnya bola, bola tidak sampai kedaerah lawan serta bola mengenai net. Padahal dilihat dari sarana dan prasarana yang dimiliki seperti lapangan maupun bola dikategorikan cukup bagus.

Rendahnya hasil kemampuan *smash* pemain terlihat lebih jelas setelah diadakannya tes kemampuan *smash*. Dengan tes ini semakin memperjelas kemampuan *smash* masih tergolong rendah bila dibandingkan dengan norma acuan tes *smash*.

Adapun hasil tes kemampuan *smash* adalah sebagai berikut :

No	Nama	Tes <i>Smash</i> Bola Voli										Skor	
		Sasaran					Skor	Waktu					
		1	2	3	4	5		1	2	3	4		5
1	Ariati	1	2	1	1	0	5	0,85	0,99	0,90	1,26	0,67	4,67
2	Santri	0	1	0	3	0	4	1,08	0,99	0,90	1,26	1,26	5,49
3	Diva	0	0	2	1	1	4	0,63	0,85	0,85	1,12	1,44	4,89
4	Adelya	0	1	0	2	0	3	0	1,12	0,94	1,35	1,67	5,08
5	Indah	0	1	1	0	0	2	0,90	0,99	1,08	1,08	0,67	4,68
6	Nadila	0	1	2	0	3	6	0,85	1,03	1,08	0,94	0,85	4,75
7	Pratiwi	0	2	4	0	1	7	0,67	1,35	1,57	0,99	1,44	6,02
8	Silvianti	1	0	1	0	2	4	1,53	1,39	1,71	0,99	0,90	6,52
9	Puteri	0	0	0	0	1	1	0,58	0,99	1,12	1,26	0,99	4,94
10	Santi	1	0	0	1	1	3	0,94	0,85	0,70	1,12	0,99	4,6

Dari hasil wawancara kepada pelatih dan data evaluasi pengamatan yang dilakukan pada hari Senin, 15 Februari 2016 tersebut, peneliti melihat masalah terletak pada *physical conditioning* masing-masing pemain bola voli puteri

ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa. Disaat pemain melakukan *smash* otot-otot bekerja untuk melakukan gerakan. Jika dianalisis dari gerakannya, otot yang dominan berpengaruh adalah otot lengan dan otot tungkai. Dengan lemahnya *power* otot lengan, otot tungkai dan kurangnya kelentukan otot-otot badan dalam melakukan gerakan akan menghasilkan *smash* yang tidak maksimal dan mengakibatkan sering gagalnya teknik *smash* tersebut pada saat dilakukan.

Berdasarkan fakta di atas peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian yang dapat memecahkan masalah yang terdapat pada pemain bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa secara ilmiah. Maka untuk itu perlu diupayakan langkah yang strategis untuk memecahkan masalah tersebut secara ilmiah, khususnya dalam bentuk meningkatkan kemampuan *smash* agar dalam pertandingan pemain dapat menghasilkan hasil *smash* yang mematikan perlawanan lawan sehingga dapat mencuri angka dari lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli putri ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2016.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah faktor-faktor yang mendukung hasil *smash* siswa dalam permainan bola voli?
2. Apakah ada hubungan kondisi fisik dengan kemampuan *smash*?
3. Apakah ada hubungan *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli siswa?
4. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli siswa?
5. Apakah ada hubungan kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli siswa?
6. Apakah ada hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli siswa?

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat ditentukan batasan masalah dalam penelitian ini, yaitu: “Hubungan Antara *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Puteri Ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2016.”

Penelitian ini dilaksanakan pada pemain bola voli puteri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan

masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli puteri SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli puteri SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli puteri SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016?
4. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli puteri SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli puteri SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli puteri SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016.

3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli puteri SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016.
4. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap hasil *smash* bola voli puteri SMK Nurul Amaliyah Kecamatan Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai masukan bagi guru olahraga tentang pentingnya latihan *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan kelentukan dalam meningkatkan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru olahraga dalam proses belajar mengajar permainan bola voli khususnya *smash*.
3. Sebagai bahan acuan bagi para peneliti untuk yang selanjutnya dalam penelitian yang lebih luas ruang lingkupnya, dan juga dapat memberikan manfaat yang lebih baik dalam mengembangkan olahraga khususnya cabang olahraga bola voli.