

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan suatu cabang olahraga yang berasal dari permainan bola besar dan dimainkan secara beregu yang dimainkan oleh dua regu dan dipisahkan oleh net untuk membatasi kedua sisi lapangannya. Permainan ini dimainkan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang dan permainan ini dapat dimainkan di dalam ruangan atau di lapangan terbuka. Widodo (2005:9) mengatakan bahwa: “Tujuan permainan bola voli adalah agar setiap regu dapat melewati bola secara teratur (baik) tidak menyentuh lantai (mati) di daerah sendiri, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri”. Selama permainan tiap regu selalu berusaha memasukkan bola ke daerah lawan melewati atas net dan berusaha memenangkan pertandingan dengan mematikan bola di daerah lawan. Dari tujuan permainan bola voli maka setiap tim bola voli harus mengetahui bagaimana cara untuk bertahan dan menyerang di dalam permainan bola voli, karena itu setiap pemain harus mengetahui bagaimana teknik-teknik dalam permainan bola voli.

Muhajir (2007:7) menyatakan “Gerakan dasar dengan bola meliputi: *servis, passing, umpan (set-up), smash, spike* dan bendungan (*block*)”. Maka dari berbagai macam teknik dalam permainan bola voli ada hal yang sangat berpengaruh untuk memenangkan pertandingan yaitu serangan yang dilakukan dengan *smash*.

Permainan bola voli juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, untuk itu diperlukan atlet yang benar-benar potensial dan dimulai dari pembinaan sejak usia dini. Semua klub olahraga pasti menginginkan prestasi yang tinggi dan maksimal. Prestasi klub olahraga ditentukan oleh seberapa maksimal seorang pelatih mengatur strategi dan melatih atletnya untuk mengeluarkan kemampuan dari atlet tersebut sehingga dapat memberikan prestasi pada klub. Prestasi olahraga seorang atlet juga dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Syafruddin (2011: 57) pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya termasuk kondisi fisik sang atlet. Sedangkan yang dimaksud faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet, atau potensi atlet tersebut, misalnya pelatih, prasarana pelatih, iklim dan cuaca.

Selain itu, seorang atlet seharusnya memiliki empat aspek yang seimbang demi meraih prestasi maksimal dalam karirnya, yaitu aspek psikologis, aspek biologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang (*Symposium olahraga*, 1986: 74-76). Dari semua aspek, aspek biologis yang menjadi pandangan pertama seorang pelatih untuk merekrut atletnya, itu dikarenakan aspek ini yang paling gampang dilihat oleh seorang pelatih. Adapun yang termasuk ke dalam aspek biologis antara lain: (1) Potensi dasar tubuh;(2) Fungsi organ-organ tubuh;(3) Postur dan struktur tubuh;(4) Gizi. Atlet yang memiliki keempat aspek biologis tersebut

sudah hampir dapat dipastikan memiliki kebugaran jasmani yang baik dan disiplin dalam latihan.

Dalam olahraga bola voli aspek yang sangat terlihat memberikan kontribusi adalah aspek biologis, yaitu berhubungan ketika dalam sebuah permainan bola voli, seorang pemain harus membuat angka demi meraih kemenangan. Pemain bola voli sering melakukan *smash* ketika akan membuat angka. Karena *smash* adalah pukulan yang keras dan menungkit tajam sehingga lawan susah untuk mengembalikan pukulan *smash*.

*Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan kompleks yang terdiri dari langkah, tolakan untuk meloncat, memukul bola dengan keras saat melayang di udara, dan mendarat kembali setelah memukul bola. Olehkarenaitu, dalam melakukan *smash* seorang pemain diharuskan melakukan lompatan yang maksimal, dan memiliki ayunan lengan yang baik agar bola ketika dipukul memiliki kecepatan yang tinggi untuk masuk ke daerah permainan regu lawan. Selain itu, biasanya seorang *spiker* haruslah memiliki tinggi badan yang optimal demi menambah ruang sasaran *smash*. Kerena dengan tinggi badan yang mumpuni, seorang *spiker* menjadi lebih leluasa untuk menghindari *block* yang dilakukan lawan.

Upaya meningkatkan kemampuan *smash* para atlet selalu menjadi fokus perhatian para pelatih pada saat melatih, karena jenis pukulan *smash* inilah yang sering menyumbangkan angka untuk regu, sehingga apabila untuk satu regu mempunyai pemain dengan kualitas *smash* yang baik tentunya akan mudah untuk dapat memenangkan suatu pertandingan namun tanpa mengesampingkan teknik

dasar yang lainnya. Dalam situasi permainan setiap pemain, terutama bagi mereka yang berposisi sebagai *spiker* akan selalu melakukan upaya *smash* dan kegiatan ini akan sering dilakukan sepanjang permainan. Dalam upaya melakukan *smash*, tentunya daya ledak otot tungkai menjadi salah satu faktor pendukung untuk dapat melakukan tolakan yang maksimal pada saat akan melakukan *smash*. Semakin baik kemampuan otot tungkai seorang atlet, maka semakin tinggi loncatan yang dapat dihasilkan. Lompatan yang tinggi maka atlet dapat dengan leluasa untuk mengarahkan bola hasil *smash* ke daerah lawan tanpa harus mengenai bendungan/blok pemain lawan.

Selain harus memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, kelenturan otot pinggang juga sangat berpengaruh dalam melakukan *smash*, dimana dengan ayunan atau lentingan otot pinggang akan menambah kekuatan pukulan (*smash*).

Selain itu seorang *spiker* juga harus memiliki otot lengan yang baik agar pukulan yang dilakukan lebih cepat ketika menembus daerah permainan lawan. Maka pukulan yang cepat dan tajam akan sangat menyulitkan pemain lawan untuk mengembalikan bola, yang terakhir seorang *spiker* harus memiliki tinggi badan yang ideal, postur tubuh yang ideal atau tinggi badan yang maksimal maka akan memudahkan setiap *spiker* untuk menjangkau atau pun menyambut bola hasil *passing* atau operan teman yang kemudian dapat diarahkan ke daerah lapangan regu lawan.

Menurut Bapak Makmur Tarigan kelemahan paling menonjol pada klub yang di latihnya adalah masalah *smash*. Setelah dilihat oleh peneliti, kondisi fisik yang paling berpengaruh adalah daya ledak otot tungkai, kelentukan otot pinggang, kekuatan otot lengan dan tinggi badan dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan.

Penulis mengamati ada masalah dalam klub ini yaitu apabila melakukan *smash* masih menghasilkan pukulan *smash* yang lemah sehingga terlalu mudah untuk diterima lawan dan mudah untuk dikembalikan oleh lawan. Selain itu *smash* yang dilakukan masih sering menyangkut di net yang menyebabkan terjadinya poin untuk regu lawan. Penulis menyimpulkan perlu diadakan penelitian lebih lanjut. Adapun terdapat faktor penyebab masalah di dalam klub ini yaitu masalah pada daya ledak otot tungkai, kelentukan otot pinggang, kekuatan otot lengan dan tinggi badan atlet klub bola voli Pencawan *School* Medan yang masih dinilai kurang. Dan dari semua permasalahan tersebut adalah permasalahan yang berasal dari aspek biologis, dimana aspek yang sangat dominan dalam olahraga bola voli dan wajib dikuasai dengan baik oleh para atlet.

Berikut diketahui profil singkat klub bola voli Pencawan *School* Medan beserta atletnya:

1. Nama klub adalah Pencawan *School* Medan.
2. Alamat klub berada di Jln. Bunga Ncole No.16 Medan Tuntungan.
3. Pencawan *School* Medan dilatih oleh Bapak Makmur Tarigan yang berusia 35 tahun.

4. Pencawan *School* Medan memiliki pembina yaitu Ibuk Nila Nekodema Barus, S.pd yang berusia 37 tahun.
5. Jadwal latihan klub adalah 3 kali seminggu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat.
6. Profil atlet Pencawan *School* Medan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1: Profil Alet Bola Voli Pencawan *School* Medan**

NO	NAMA	USIA (Tahun)	POSISI
1	Ahmadi	15	Spiker
2	Doni Steven Sembiring	16	Spiker
3	Harapenta Sembiring	16	Spiker
4	Leo Liharo	18	Tosser
5	M.Fahmi Ramadhani	16	Spiker
6	Riko Aditya Sipayung	16	Spiker
7	Sam Prater Purba	16	Spiker
8	Arifin	18	Tosser
9	Wandianta Pinem	16	Libero
10	Khairun Anam Perangin-angin	18	Spiker
11	Nanda Riahna Pinem	18	Spiker
12	Aris Abdilah	17	Spiker
13	Erwin Daud Tarigan	17	Spiker
14	Raju Tarigan	18	Spiker
15	Dikki Tarigan	19	Spiker

Setelah melakukan wawancara lebih lanjut dengan Bapak Makmur Tarigan, maka peneliti memutuskan untuk melakukan observasi ke klub bola voli Pencawan *School* Medan pada hari Rabu, 14 Februari 2018 demi menguatkan dugaan permasalahan yang terdapat pada atlet yang berlatih di klub bola voli Pencawan *School* Medan.

Berdasarkan dari pengamatan dan melihat prestasi yang belum maksimal maka peneliti berkeinginan untuk melihat korelasi adakah hubungan kondisi fisik daya ledak otot tungkai, kelentukan otot pinggang, kekuatan otot lengan, dan

tinggi badan terhadap hasil *smash* pada atlet bola voli Pencawan *School* Medan Tahun 2018.

Berkaitan dengan hal tersebut maka untuk mengetahui sejauh mana “*Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, dan Tinggi Badan dan Dengan Hasil Smash Atlet Bola Voli Pencawan School Medan Tahun 2018*” maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang hubungan kelima variabel ini.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi sebagai berikut: adakah hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018? Adakah hubungan yang signifikan kelentukan otot pinggang dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018? Adakah hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018? Adakah hubungan yang signifikan tinggi badan dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018? Variabel bebas manakah yang lebih signifikan hubungannya?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda, maka peneliti membatasi masalah yang akan dilanjutkan ke ranah penelitian. Adapun masalah yang akan diteliti tersebut, yaitu Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan dan Tinggi

Badan Dengan Hasil *Smash* Atlet Bola Voli PENCAWAN SCHOOL MEDAN Tahun 2018.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kelentukan otot pinggang dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan tinggi badan dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018?
5. Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama daya ledak otot tungkai, kelentukan otot pinggang, kekuatan otot lengan, dan tinggi badan dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018?

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

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018
2. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan kelentukan otot pinggang dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018



3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018
4. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan tinggi badan dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018
5. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan secara bersama-sama daya ledak otot tungkai, kelenturan otot pinggang, kekuatan otot lengan dan tinggi badan dengan hasil *smash* atlet bola voli Pencawan *School* Medan tahun 2018

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

Adapun manfaat yang diharapkan muncul dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengungkapkan beberapa dari sekian banyak permasalahan yang ada pada cabang olahraga bola voli terutama pada teknik *smash*.
2. Sebagai masukan bagi para pelaku olahraga bola voli, khususnya pengurus pencab, pelatih, dan atlet.
3. Sebagai motivasi atlet yang telah mengetahui manfaat penelitian ini.
4. Menjadi dasar pelatih klub yang diteliti untuk membuat program latihan yang selanjutnya akan membuat atlet memiliki kemampuan *smash* yang lebih baik.
5. Sebagai referensi yang berguna bagi para pembaca, khususnya bagi para peneliti yang ingin melanjutkan penelitian lebih signifikan lagi.
6. Untuk menambahkan pengetahuan bagi siapa saja yang membacanya khususnya bagi penulis yang mengerjakan peneliti ini.