

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan di dunia keolahragaan sangat menuntut perubahan untuk mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimiliki seseorang agar dapat berkembang dengan baik. Rutinitas dalam berolahraga harus terus ditingkatkan agar kinerja tubuh tidak mengalami penurunan. Olahraga merupakan bentuk kegiatan atau aktivitas yang melibatkan otot-otot tubuh. Olahraga sudah menjadi bentuk aktivitas jasmani, rohani, dan sosial yang dapat dikerjakan ketika memiliki waktu luang. Seperti yang tertulis dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4 menyatakan bahwa:

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial

Keberadaan olahraga pada masa sekarang ini sudah menjadi salah satu bentuk kegiatan yang banyak digemari oleh kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dan banyak digemari adalah olahraga bola voli. Setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga tersebut, ada yang ingin memperbanyak teman, mengisi waktu luang, sekedar hiburan, kesehatan, dan untuk prestasi. Tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin terus berkembangnya bola voli akan membutuhkan kemampuan teknik, taktik, dan juga kondisi fisik yang baik. Ada beberapa teknik-teknik dalam bermain bola

voli diantaranya yaitu passing yang terdiri dari passing atas dan bawah, servis, smash, dan blocking (membendung bola). Dalam hal ini salah satu teknik yang akan dibahas adalah smash. Teknik dasar ini merupakan teknik dasar yang sangat disukai oleh pemain.

Smash adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dimana tangan melakukan kontak langsung dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga bola akan melambung dengan kecepatan tinggi, apabila pukulan bola melambung lebih tinggi ke atas melewati net, maka bola dapat dipukul ke bawah, dan jika bola masuk ke daerah lawan, maka daerah penyerang akan mendapatkan nilai (point).

Untuk dapat melakukan teknik smash yang baik maka diperlukan kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik dalam olahraga bola voli merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam menentukan keberhasilan atau mencapai prestasi yang maksimal. Adapun kondisi fisiknya antara lain daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan daya ledak (power). (Hanif, Acmad Sofyan , 2017).

Dalam hal ini olahraga bola voli sangat memerlukan kekuatan otot-otot, seperti otot lengan, otot tungkai, dan otot punggung. Otot lengan digunakan untuk menambah kekuatan serta kecepatan bola pada saat melakukan pukulan *smash*, kekuatan otot tungkai digunakan untuk melakukan tumpuan pada saat melompat setinggi-tingginya pada saat melakukan smash, sedangkan otot punggung digunakan untuk menambah power saat melakukan smash.

Pada kenyataannya masih ada pemain bola voli yang kesulitan dalam melakukan smash karena belum dapat menggunakan kekuatan otot lengan, otot tungkai, dan otot punggungnya dengan baik. Lompatan yang digunakan untuk

melakukan smash juga terlihat kurang begitu tinggi. Sehingga hasil yang didapatkan juga kurang maksimal. Kekuatan otot-otot tersebut jika tidak dilatih dan digunakan dengan baik akan berpengaruh terhadap kemampuan pemain bola voli dalam melakukan smash, sehingga nantinya hasil yang didapat akan berkurang. Untuk itu, ada beberapa faktor yang dapat mendukung keberhasilan seorang penyerang dalam memukul bola selain umpan yang diberikan yaitu ketepatan dan timing, yaitu ketepatan saat melakukan awalan, ketepatan saat melompat, dan ketepatan saat memukul (Setiawan Gayon, 2018).

Namun, pada kenyataannya ada permasalahan yang timbul sehingga mengakibatkan pemain di Club Regansu kalah dalam pertandingan, yaitu saat melakukan smash atau serangan ke arah lawan. Faktor yang menyebabkan permasalahan tersebut terjadi adalah karena lemahnya otot tungkai, otot lengan, dan otot punggung pemain sehingga lompatannya kurang maksimal dan smash yang dilakukan jarang masuk ke daerah lawan. Hal ini perlu juga diupayakan langkah-langkah mulai dari perbaikan metode latihan yang digunakan, peningkatan sarana dan prasarana, penggunaan peralatan yang baik dan sesuai dengan standar, tes dan pengukuran guna mencapai prestasi yang optimal. Hal tersebut bertujuan agar nantinya para pemain di Club Regansu akan dapat melakukan teknik smash dengan baik menggunakan kekuatan otot tungkai, otot lengan, dan otot punggung sehingga bisa mendapat nilai (point) yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk membuktikan adanya hubungan power

otot tungkai, power otot lengan, dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan smash bola voli di Club Regansu Medan Sunggal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Minimnya latihan power (kekuatan) otot tungkai, otot lengan, dan otot punggung, dan diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang menyebabkan hasil dari kemampuan smash.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu “ Adakah hubungan *power* otot tungkai, *power* otot lengan, dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan *smash Club* Bola Voli Regansu Kec. Medan Sunggal Tahun 2021”

1.4 Rumusan Masalah

Adapun secara rinci permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Adakah ada hubungan power otot tungkai, power otot lengan, dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan smash bola voli di Club Regansu Kec. Medan Sunggal/”

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada hubungan power otot tungkai, power otot lengan, dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan smash bola voli di Club Regansu Kec. Medan Sunggal/”

1.6 Manfaat Penelitian

a) Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan memberikan pengalaman serta pengetahuan yang lebih mendalam tentang power otot tungkai, power otot lengan, dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan smash bola voli/

b) Manfaat praktis

a. Bagi guru atau pelatih

1. Hasil penelitian ini dapat menjadikan gambaran pendidik tentang power otot tungkai, power otot lengan, dan kelentukan otot punggung terhadap kemampuan smash permainan bola voli.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru untuk dapat mempertimbangkan penerapan latihan kondisi fisik yang baik dalam melakukan smash, terutama dalam power otot tungkai, lengan, dan kelentukan otot punggung.

b. Bagi Pemain di Club Regansu

1. Meningkatkan kekuatan, power otot tungkai dan lengan, serta kelentukan otot punggung dalam kemampuan smash.
2. Memberikan pengalaman dan wawasan baru kepada pemain dalam meningkatkan kekuatan, power otot tungkai dan lengan, serta kelentukan otot punggung dalam kemampuan smash.

c. Bagi Peneliti Sendiri

Untuk menambah wawasan, kemampuan dan pengalaman dalam meningkatkan kompetensinya sebagai calon guru atau pelatih.