

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bola voli dimainkan hampir di seluruh daerah di Indonesia khususnya daerah Sumatera Utara. Bola voli menjadi permainan yang menyenangkan karena olahraga ini dapat beradaptasi terhadap berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya. Walaupun sederhana dalam bentuk permainan bola voli harus bisa menguasai teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan bola voli, teknik gerakan harus dimulai dari gerakan dasar menuju gerakan kompleks.

Prinsip dasar permainan bola voli adalah untuk memenangkan pertandingan yang dalam hal ini berarti mengusahakan agar bola jatuh ke daerah lawan. Sebagaimana dijelaskan oleh Muhajir (2007 : 16), tujuan utama permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan untuk memperoleh kemenangan.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bola voli diperlukan teknik teknik dasar permainan bola voli 1) *passing* atas, 2) *passing* bawah, 3) *Set Up*, 4) *Service*, 5) *Smash*, 6) *Block*. Bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, psikis secara menyeluruh. Seperti dikatakan Harsono (1998:153) bahwa kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan

pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik. "Menurut Sajoto 1988:57) bahwa, kondisi fisik haruslah merupakan salah satu syarat yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi".

Dalam permainan bola voli, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam teknik-teknik permainan bola voli. Dalam melakukan gerakan *smash* juga membutuhkan komponen kondisi fisik untuk mendukung hasil *smash* yang baik dan sempurna. Menurut Harsono(1988:155) ada beberapa macam bentuk latihan kondisi fisik antara lain : daya tahan, stamina, kelentukan, koordinasi, *power*, dan kekuatan.

Muhajir (2003:123) ada beberapa faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan *smash* adalah *timing*/ketepatan meliputi:

- a. Ketepatan saat memukul awalan
- b. Ketepatan saat meloncat
- c. Ketepatan saat memukul bola

Ketepatan dalam mengantisipasi terhadap datangnya bola, sangat berpengaruh terhadap tahapan dalam melakukan *smash*, sehingga tahapan dalam melakukan *smash* dapat dilakukan dengan kuat dan tepat.

Daya ledak otot tungkai sangat penting diperhatikan dalam permainan bola voli terutama pada saat melakukan lompatan, sehingga dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka kemampuan melompat pemain lebih baik dan menghasilkan *smash* yang lebih baik. Kurangnya daya ledak otot tungkai seorang pemain bola voli dapat menyebabkan lompatan yang dilakukan pemain kurang tinggi dan kurang terkoordinasi.

*Power* otot lengan juga mempengaruhi kecepatan *smash*, karena semakin *power* otot lengan seorang pemain maka semakin terarah pukulan bola saat melakukan *smash* maka bola yang dihasilkan semakin menungki dan apabila bola semakin menungki maka jarak jatuhnya bola akan semakin dekat dan waktu yang ditempuh akan semakin singkat.

Berdasarkan informasi dari guru penjas yang merangkap sebagai pelatih bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa peneliti mencatat data evaluasi atlet yakni masih jarang meraih kemenangan pada saat bertanding, dan sama sekali tidak mempunyai program latihan yang terjadwal. Pada saat berlatih, terlihat banyak siswa yang belum mampu melakukan *smash* dengan baik, pukulan yang dilakukan sering lemah datangnya atau keluar areal permainan. Pada saat melakukan siswa sering gagal, karena kurang terarah dan lemah datangnya bola.

Adapun kemampuan hasil *smash* adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Tes Pendahuluan Kemampuan *Smash* Bola Voli Ekstrakurikuler Putra SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016 (9 Januari 2016)

NO	Nama	Test <i>Smash</i> Bola Voli										Skor	
		Sasaran					Skor	Waktu					
		1	2	3	4	5		1	2	3	4		5
1	Andi	0	1	0	0	1	2	0,73	0,85	1,1	0,98	0,75	4,41
2	Sidik	0	0	0	3	0	3	0,94	1,2	1,01	1,15	1,09	5,39
3	Ridwan	0	0	1	0	1	2	1,93	0,84	1,08	0,84	0,95	5,64
4	Fadilah	0	1	1	1	0	3	0,98	0,77	0,78	0,7	0,79	4,02
5	Iqbal	1	2	1	1	0	5	1,12	0,83	0,92	0,99	0,9	4,76
6	Aulia	0	1	1	0	1	3	1,94	0,91	0,87	0,91	0,85	4,48
7	Amin	0	1	0	0	1	2	0,98	0,94	1,11	1,08	0,94	5,05
8	Rifai	1	2	0	1	0	3	0,94	0,84	1,1	0,84	1,1	4,82
9	Yoga	1	2	1	1	0	5	1,08	0,83	1,07	1,07	1,02	5,07
10	Sani	1	0	2	0	1	4	0,89	1,12	0,71	1,91	0,82	5,45
11	Dimas	0	1	1	0	1	3	1,94	0,91	0,87	0,91	0,85	4,48
12	Putra	1	1	1	1	1	5	0,55	0,87	0,71	0,83	0,73	3,69
13	Dika	0	1	0	0	1	2	0,98	0,94	1,11	1,08	0,94	5,05
14	Anto	1	0	0	0	0	1	1,19	0,94	0,93	1,06	1,43	5,55
15	Rizki	1	0	1	0	0	2	1,93	0,92	0,87	1,15	0,73	5,6
16	Fikri	0	1	0	0	1	2	1,94	0,93	0,86	1,14	0,75	5,62

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang “Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Power Otot Lengan Terhadap Hasil *Smash* Ekstrakurikuler bola voli putra SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016.”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *power* otot tungkai pada pemain bola voli? Apakah yang dimaksud dengan *power* otot lengan? Apakah Faktor *power* otot tungkai pada pemain bola voli mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan *smash*?

Apakah Faktor faktor yang dapat mempengaruhi *power* otot lengan pada pemain bola voli? Apakah faktor *power* otot lengan dapat mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan pukulan? Apakah faktor *power* otot tungkai dan *power* otot lengan berhubungan terhadap kemampuan *smash* pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016?

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas maka perlu kiranya menentukan batasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *smash* ekstrakurikuler putra SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2016.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah serta batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *smash* pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Nurul Amaliyah putri Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan secara bersama sama antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *smash* pada siswa putra

ekstrakurikuler bola voli SMK Nurul Amaliyah putri Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016?

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

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *smash* pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Nurul Amaliyah putri Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan secara bersama sama antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *smash* pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Nurul Amaliyah putri Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2016.

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

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi para pelatih diharapkan dapat bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dapat meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli.
2. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga bola voli.
3. Sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli dalam meningkatkan kemampuan *smash* khususnya pada SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa.

4. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar, maupun objek penelitian selanjutnya.
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY