

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu berlawanan, masing-masing regu memiliki enam orang pemain. Bola voli merupakan olahraga yang digemari dikalangan masyarakat. Bola voli selain olahraga rekreasi juga merupakan olahraga prestasi. Terbukti banyaknya perlombaan antar sekolah dan perguruan tinggi yang sering dipertandingkan. Ada 5 teknik dalam bermain bola voli diantaranya adalah passing atas, passing bawah, servis, *smash*, dan *blocking*. Disini teknik yang akan dibahas yaitu kemampuan *smash*, dimana hal yang mempengaruhi kemampuan *smash* adalah *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Untuk melakukan teknik tersebut harus membutuhkan kekuatan dan kecepatan (*power*) sehingga membutuhkan kondisi fisik yang mendukung, yaitu *power* otot tungkai yang berguna untuk melakukan lompatan agar mampu melompat setinggi-tingginya pada saat melakukan *smash* bola voli dan *power* otot lengan yang berguna untuk menambah kekuatan serta kecepatan bola pada saat melakukan pukulan *smash* bola voli.

Untuk dapat menguasai teknik dasar bermain bola voli dengan baik maka diperlukan kondisi fisik yang baik, sebab dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka pemain akan lebih mudah untuk menguasai teknik dasar dalam bermain bola voli. Kondisi fisik yang baik, akan lebih memudahkan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini diungkapkan Sajoto (1988 : 3) bahwa “Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya aspek fisik yang

terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, ketepatan, kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga”. Terkait dengan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan fisik dan psikis secara menyeluruh. Untuk memiliki kondisi fisik yang baik diperlukan latihan dan harus terlaksana dengan baik, benar, terprogram, dan berkesinambungan sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Power otot tungkai dan lengan sangat penting dalam permainan bola voli terutama bagi *smasher*, karena *power* otot tungkai sangat berperan dalam melakukan lompatan dan *power* otot lengan berperan pada saat memukul bola. Sehingga dengan memiliki *power* otot tungkai dan *power* otot lengan yang baik maka *smash* yang dilakukan akan sulit dibendung. Guna menghasilkan pukulan yang mematikan permainan lawan, maka pemain harus melakukan *smash* pada saat bola berada pada ketinggian maksimal guna menghindari bendungan yang dilakukan oleh lawan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tanggal 10 – 14 Januari tahun 2017 dengan pelatih/ guru penjas yang bernama Zainal Abidin, S.Pd., diketahui bahwa 10 atlet putra ekstrakurikuler bola voli SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa melakukan latihan 3 kali seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Dari hasil pengamatan pada saat latihan mudahnya lawan menerima dan mengembalikan *smash*, *smash* mudah dibendung (*block*) lawan, dan ada beberapa *smash* masih melebar dan tersangkut di net. Peneliti menduga

bahwa masalah ini terletak pada *power* otot tungkai dan *power* otot lengan, karena salah satu faktor yang mempengaruhi hasil *smash* yaitu *power* otot tungkai dan *power* otot lengan.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan *Power* Otot Lengan dengan Hasil Kemampuan *Open Smash* Pada Atlet Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak masalah-masalah dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut: 1. Apakah ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017? 2. Apakah ada hubungan antara *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017? 3. Bagaimanakah hubungan antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017?

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya permasalahan yang diuraikan dalam identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah yang diteliti agar penelitian ini mencapai sasarannya. Pembatasan masalah ini dilakukan dengan mempertimbangkan waktu, dana, dan alat-alat yang diperlukan. Adapun yang menjadi pembatasan masalah

dalam penelitian ini yaitu: hubungan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017.

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 tungkai dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017.

2. Untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017.
3. Untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *open smash* pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Nurul Amaliyah Tanjung Morawa Tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih sebagai masukan tentang pentingnya latihan *power* (daya ledak) otot tungkai dan *power* otot lengan dalam meningkatkan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Penelitian ini nantinya dapat menambah perbendaharaan perpustakaan serta dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.
3. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan.