

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Dengan metode cepat, sangat menarik dan pergerakannya yang lincah, menunjukkan keterampilan terbaik, kreatifitas, semangat dan estetika. Tersusun semua aturan tentang kesemuanya. Dengan beberapa pengecualian, bolavoli memperbolehkan semua pemain untuk memainkan saat berada di dekat net (saat menyerang) dan di dalam lapangan (bertahan atau menerima) (FIVB, 2014)

Permainan bolavoli mengajarkan juga kepada pelakunya untuk dapat mengantisipasi gerak bola, lawan dan teman seregu untuk selanjutnya memutuskan gerak dan perilaku apa yang harus ditampilkan saat bermain sehingga bola atau permainan tetap dapat dikendalikan. Permainan bolavoli ini melatih pelakunya untuk belajar menangkap dan mengolah informasi, dan selanjutnya memutuskan. Dengan demikian permainan bolavoli melatih keterampilan berpikir (Nasuka, 2019)

Bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang tersedia untuk lingkungan khusus yang bertujuan untuk menawarkan berbagai keahlian dari permainan kepada setiap orang. Tujuan permainan ini adalah mengirim bola melewati net ke lapangan lawan dan mencegah hal yang sama dari lawan. Permainan diawali dengan pukulan pertama (*service*). Dipukul oleh pemukul

pertama melewati net ke lawan. Permainan terus berlangsung sampai bola jatuh ke bawah pada lapangan permainan, keluar atau regu gagal mengembalikan bola.

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu dalam satu lapangan, dengan metode cepat, gerakan lincah serta dituntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu. Tujuan permainan ini adalah mengirim bola melewati net ke lapangan lawan dan mencegah hal yang sama dari lawan. Bolavoli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*outdoor*) maupun di lapangan tertutup (*indoor*). Karena makin berkembangnya olahraga ini, bolavoli dapat dimainkan di pantai yang kita kenal dengan voli pantai.

Tuntutan prestasi yang tinggi dalam permainan bolavoli, diperlukan adanya latihan yang terprogram dengan baik, terutama dalam memilih cara melatih yang tepat. Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai bagian yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia, secara tidak langsung akan mengalami berbagai tahapan dan peningkatan yang menuju pada tujuan utama. Hal ini mengandung arti, bahwa untuk mencapai hasil yang optimal pada cabang olahraga tertentu diperlukan latihan dan pembinaan secara intensif dan lebih dini. Khususnya untuk cabang olahraga bolavoli seorang atlet harus sejak dini/kecil sudah harus melatih diri untuk mempersiapkan fisik maupun teknik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu: (1) Kondisi

fisik atau tingkat kebugaran jasmani, (2) Keterampilan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan (3) Masalah-masalah lingkungan (Samsudin, 2019)

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal maka ketiga faktor tersebut secara bersamaan harus ditingkatkan. Selain yang disebutkan di atas untuk memperoleh prestasi yang maksimal di perlukan latihan yang intensif, serta disiplin yang tinggi serta tidak boleh terlepas dari prinsip-prinsip dalam latihan sehingga akan tercapai hasil yang maksimal.

Seorang atlet untuk dapat menguasai permainan bolavoli dengan baik dan sempurna, maka diperlukan penguasaan teknik dasar secara baik pula. Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah: (1) Servis (*Service*) (2) Umpan (*Passing/Set-Up*) (3) Smes (4) Bendungan (*block*) (Samsudin, 2019).

Salah satu teknik dasar dalam permainan ini adalah teknik smes, yang mengandung arti pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan. Smes merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli. (Pratiwi & Oktaviani, 2018). Pelaksanaan teknik smes diperlukan beberapa faktor-faktor penentu, yakni: langkah awalan, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang di udara, saat mendarat kembali setelah memukul bola.

Untuk melakukan *smash* disamping harus menguasai tekniknya, atlet juga dituntut untuk memiliki komponen fisik yang baik diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, dan lengan. Daya ledak adalah keterampilan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang

sependek-pendeknya (Harsono, 2015). Dalam hal ini dapat pula dinyatakan bahwa daya ledak otot merupakan hasil perkalian antara kekuatan (*force*) dengan kecepatan (*velocity*). Daya ledak otot tungkai merupakan modal dasar yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk dapat melakukan lompatan gerak *smesh* secara baik dan sempurna. Begitu juga dengan daya ledak otot lengan yang dibutuhkan oleh seorang atlet mencambuk bola dengan keras dan cepat yang mengarah ke lapangan.

Disamping memiliki daya ledak yang baik pada tungkai dan lengan atlet juga harus didukung oleh koordinasi. Dalam permainan Bolavoli kemampuan koordinasi secara umum mempunyai arti khusus. Dalam suatu pertandingan atlet dituntut untuk menampilkan keterampilan dan koordinasi gerakan yang kompleks (Erianti, 2014). Mahendra, (2017) menjelaskan bahwa Termasuk ke dalam kemampuan gerak terkoordinasi adalah koordinasi mata-tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang di atur). Berdasarkan pendapat para ahli di atas peneliti menyimpulkan, koordinasi mata-tangan adalah penggabungan antara gerakan mata dan tangan menjadi sebuah gerakan, dimana mata melihat arah sasaran dan tangan mengarahkan suatu benda ke target yang akan menghasilkan akurasi atau ketepatan. Gogoi & Pant, (2017) dalam hal ini koordinasi mata tangan *smasher* memungkinkan mereka untuk memukul bola dengan teknik sempurna dan mengenai zona yang diinginkan dari pertahanan lawan dengan kekuatan penuh dan kadang-kadang bahkan dengan kecepatan. Oleh sebab itu koordinasi mata tangan sangat penting dalam kemampuan melakukan smash, agar bisa tepat pada sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis bermaksud untuk meneliti hubungan power otot tungkai, power otot lengan, dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan smes, yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan smes permainan bolavoli. Kemampuan smes yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketepatan dan kecepatan seorang atlet mengarahkan bola pada saat melakukan smes.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas dan agar tidak kesalahan pengertian dan kesalah pahaman maka penulis perlu membatasi permasalahan sebagai berikut:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan koordinasi mata-tangan, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan smes permainan bolavoli
- b. Penelitian ini dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi, yang akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023, di SMAN 12 Kota Bekasi.
- c. Teknik pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *purposive sampling*.
- d. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis regresi.

## 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah dan beberapa masalah di atas, maka peneliti akan merumuskan beberapa masalah yang akan dibahas antara lain:

- a. Apakah terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan smes pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi?
- b. Apakah terdapat hubungan antara power otot lengan dengan kemampuan smes pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi?
- c. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan smes pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi?
- d. Apakah terdapat antara power otot tungkai, power otot lengan, dan koordinasi mata-tangan secara bersama sama dengan kemampuan smes pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan smes pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara power otot lengan dengan kemampuan smes pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan smes pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara power otot tungkai, power otot lengan, dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan smes pada siswa peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli SMAN 12 Kota Bekasi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga bolavoli. Selain hal itu hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatihan bolavoli baik didalam memilih atlet, mengembangkan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar permainan bolavoli, agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.
2. Secara realistik hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:
  - a. SMAN 12 Kota Bekasi untuk pengembangan pembelajaran bolavoli terutama tentang teknik *smash*.
  - b. Guru Pendidikan Jasmani dalam upaya peningkatan kondisi fisik siswa yang berkaitan dengan calon-calon atlet bolavoli.

- c. Peneliti digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan bermain bolavoli.

## E. Definisi Operasional

### 1. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi, daya ledak otot tungkai dapat di tes dengan lompat vertikal atau *vertical jump* (Hanafi, 2019).

### 2. Daya ledak otot lengan

Daya ledak otot lengan adalah keterampilan seseorang untuk mendapatkan skor dalam melakukan smes bolavoli dengan melibatkan otot lengan secara maksimal dengan mengerahkan tenaga yang sekuat-kuatnya untuk menghasilkan smes yang keras (Harsono, 2015) daya ledak otot lengan dapat diukur dengan *Two hand medicine ball put* dengan satuan meter (Sepdianus dkk, 2019)

### 3. Koordinasi Mata-Tangan

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan. (Harsono, 2015). Berdasarkan definisikan di atas, maka koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) adalah kemampuan untuk mengkombinasikan gerakan



mata- tanpa ketegangan dengan urutan yang benar menjadi suatu pola gerakan yang benar tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan

#### 4. Keterampilan Smes

Hasil kemampuan smes bolavoli adalah proses penilaian terhadap variabel keterampilan smes bolavoli yang diperoleh dalam bentuk tes dan penilai dan ditujukan dalam bentuk skor hasil keterampilan smes yang dilakukan oleh tester. Skor yang dimaksud adalah skor total yang diperoleh melalui tes dan pengukuran dari pukulan pemain melewati net ke daerah lawan yang di tambahkan dengan waktu perkenaan awal bola sampai bola mendarat ke lantai. (Fenanlampir & faruq, 2015)