

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah rangkaian kegiatan fisik yang banyak melibatkan gerakan-gerakan anggota tubuh seperti bermain dan berolahraga sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh orang yang malakukannya. Sejalan dengan hal tersebut pendidikan jasmani dan pembinaan yang dilakukan sejak dini sangat diperlukan sehingga orang-orang yang memiliki bakat dalam bidang tersebut dapat jelas terlihat kemana arah bakat yang akan ditujunya untuk menjadi seorang atlet olahragawan.

Cara lain yang dilakukan untuk menjadi atlet yang baik adalah dengan cara pembinaan dan pelatihan olahraga. Untuk meningkatkan perkembangan olahraga, maka sangat sekali diperlukan pembinaan yang baik dalam upaya meningkatkan prestasi, untuk mencapai keperluan tersebut di perlukan langkah-langkah perencanaan, baik pemerintah maupun lapisan masyarakat, selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target, dan untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan seperti usaha-usaha yang terungkap dalam UUD No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi, “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi dan teknologi keolahragaan”.

Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satu olahraga yang membutuhkan kekuatan otot kaki ialah permainan bolavoli. Permainan bolavoli ini sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik remaja maupun dewasa. Olahraga ini juga sangat populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan dan seru. Selain itu permainan bolavoli juga dapat melatih seluruh fungsi tubuh disamping melatih kerja kelompok. Berbagai segi positif dari permainan ini yaitu ukuran lapangan yang relatif kecil, jumlah pemain yang cukup banyak, perlengkapan dan alat yang sederhana dan menimbulkan kegembiraan bagi yang memainkannya. Selain itu permainan bolavoli dapat dilakukan di lapangan terbuka maupun tertutup.

Permainan ini dimainkan oleh dua gerup berlawanan. Masing-masing gerup memiliki 6 orang pemain. Dengan menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan dengan skor yang harus dicapai dahulu yaitu 25 poin. Mem-volley atau memantulkan bola ke udara dengan menggunakan tangan untuk menghasilkan pantulan yang sempurna. Permainan ini juga memiliki posisi-posisi dan tugas masing-masing dari setiap pemainnya yaitu deffender ialah pemain belakang yang bertugas menjaga bola diarah belakang agar tidak jatuh di dalam lapangan, spiker ialah pemain penyerang depan yang bertugas memberi serangan yang mematikan bola untuk mendapat poin, tosser ialah pemain depan yang bertugas sebagai pemberi umpan untuk spiker agar dapat melakukan

serangan yang mematikan.

Untuk menghasilkan permainan yang baik, seseorang harus menguasai teknik dasar bolavoli yang baik pula. Teknik-teknik ini meliputi teknik dasar service yang berfungsi untuk memulai pertandingan, teknik dasar passing yang dipergunakan untuk menerima service maupun memberi umpan, teknik dasar *smash* yang dipergunakan untuk melakukan serangan guna untuk mencetak skor atau angka, terakhir teknik dasar block yaitu teknik yang dipergunakan untuk menghalangi bola hasil *smash* yang dilakukan oleh lawan.

Sehubungan dengan penelitian ini, peneliti hanya mengambil satu teknik saja yaitu teknik *smash* pada bolavoli, *smash* adalah pukulan utama dalam serangan untuk mencapai kemenangan. *Smash* yang efektif selama permainan berlangsung ialah dengan cara memukul bola dari atas jaring net. selain penguasaan teknik dasar *smash* yang baik, maka keberhasilan dalam olahraga bolavoli ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Agar dapat melakukan *smash* dengan keras dan akurat harus didukung dengan komponen fisik yang prima. Pada kenyataannya tingkatan kondisi fisik seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk memperoleh pemain bolavoli yang baik perlu diketahui seberapa besar faktor tersebut ikut berpengaruh terhadap permainan bolavoli khususnya pada hasil *smash* bolvoli. Salah satu faktornya ialah daya ledak otot tungkai, dengan memiliki otot kaki yang kuat memberikan daya dorong didalam lompatan saat melakukan *smash* agar bola dapat dipukul dengan keras, cepat, dan terarah.

Daya ledak otot tungkai sangat penting dalam melakukan pukulan *smash*

permainan bolavoli. Oleh karena itu idealnya untuk menghasilkan pukulan yang keras dan optimal diperlukan penguasaan teknik dan strategi serta latihan-latihan yang intensif berupa latihan otot tungkai. Dengan melatih otot tungkai maka akan muncul rangsangan kontraksi otot, sebab otot-otot tungkai merupakan pusat gerak yang utama bagi tubuh secara keseluruhan. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sangat singkat. Seseorang yang daya ledaknya bagus akan mudah dalam melakukan gerakan *smash* yang baik, karena dalam permainan bolavoli daya ledak merupakan salah satu faktor untuk melakukan gerakan lompatan atau loncatan di saat melakukan *smash*.

Kota Bekasi, khususnya di daerah Bulak Kapal dan sekitarnya terdapat klub bolavoli putra yang membina atlet-atlet bolavoli pada usia remaja, klub tersebut bernama Umtrib. Klub Umtrib adalah bentuk pembinaan atlet usia remaja secara berkelanjutan dan berkesinambungan. Klub tersebut didirikan untuk meningkatkan dan mengangkat prestasi atlet bolavoli kampus Universitas Bhayangkara dan Tri Buana menuju perbaikan peringkat yang sekaligus akan mengangkat prestasi olahraga bolavoli Kota Bekasi. Salah satu tujuan pembinaan ini supaya atlet-atlet tersebut mengalami peningkatan baik segi teknik, fisik maupun mental. Tetapi didalam latihannya terdapat beberapa permasalahan yaitu kurang bagusnya sarana dan prasarana dan sebagainya.

Berdasarkan informasai dari pelatih dan dari hasil observasi dilapangan, dimana kemampuan *smash* bolavoli atlet masih kurang maksimal, apalagi pada

pelaksanaan permainannya masih banyak melakukan *smash* yang tidak masuk dan kurang tingginya lompatan saat memukul bola dikarenakan masih lemahnya daya ledak otot tungkai dari beberapa atlet tersebut. Hal ini dikarenakan dalam latihannya tidak memperhatikan kondisi fisik dalam latihan. Selain itu atlet juga kurangnya penguasaan teknik dasar dalam melakukan *smash* sehingga tidak maksimal. Berdasarkan uraian diatas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: *Kontribusi Daya ledak otot tungkai Terhadap Hasil Smash Pada Anggota Club Bolavoli Umtrib.*

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

### **1. Batasan Masalah**

Berdasarkan banyaknya permasalahan yang terlihat sewaktu observasi, maka penulis membatasi permasalahan pada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *smash* pada anggota club bolavoli Umtrib.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut, “apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *smash* pada klub bolavoli Umtrib?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas yang telah diuraikan, tujuan penelitian yang hendak dicapai yaitu: Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *smash* pada klub bolavoli Umtrib.

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

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat di peroleh antara lain :

##### 1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi untuk pengembangan mengenai teknik-teknik bolavoli terutama yang berhubungan dengan daya ledak otot tungkai.

##### 2. Secara Praktis

- a. Bagi pemain. Sebagai referensi dan informasi untuk motivasi pemain agar meningkatkan kemampuan teknik-teknik terutama loncatan pada blok bolavoli.
- b. Bagi pelatih. Sebagai bahan pedoman atau acuan untuk penyusunan materi latihan bolavoli khususnya dalam meningkatkan kemampuan loncatan blok pada bolavoli.

#### **E. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, peneliti menuliskan batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

##### 1. Kontribusi

Kontribusi menurut (Umi Chulsum, 2016) adalah sumbangan atau pemberian. Jadi kontribusi adalah pemberian adil setiap kegiatan, peranan, masukan ide, dan lain sebagainya. Jadi yang dimaksud dengan kontribusi dalam penelitian ini adalah sumbangan terhadap *smash* bolavoli.

## 2. Daya ledak otot tungkai

Menurut (Widiastuti, 2015) daya ledak atau *power* adalah gabungan kekuatan dan kecepatan atas pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sedangkan tungkai menurut (Widowati & Rinata, 2020) Tungkai dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai kelopak kaki yang dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian atas dari pangkal paha sampai seluruh lutut, sedangkan bagian bawah dari lutut dan bagian kaki ke bawah. Jadi yang dimaksud dengan daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini adalah pengerahan gaya otot tungkai secara maksimum dengan kecepatan yang juga maksimum.

## 3. *Smash*

Menurut (Sujarwo, 2020) *smash* bolavoli adalah pukulan keras yang diarahkan ke petak lawan dan berfungsi sebagai serangan, biasanya itu merupakan akhir, karena menurut peraturan bolavoli hanya boleh tiga kali pukulan dalam satu petak sehingga tiap kali pukulan ketiga harus diarahkan ke petak lapangan lawan.

## 4. Bolavoli

Menurut (Samsudin, 2019) bolavoli merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan dimana masing-masing grup memiliki enam orang pemain, yang bertujuan menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net.