

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli sekarang ini sangat populer dikalangan masyarakat Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyak berdirinya klub-klub, lapangan dan generasi pemain bola voli di berbagai pelosok desa dan kota. Hal ini terlihat dengan semakin banyaknya lapisan masyarakat yang telah mengenal permainan bola voli mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa, baik pria maupun wanita. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan besar yang dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri 6 orang. Permainan ini adalah kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net.

Prinsip bermain bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu disebrangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin (Amung Ma'mun dan Toto Subroto, 2001: 43).

Dalam rangka 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 kesegaran jasmani, (2) ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, dan (3) masalah-masalah lingkungan (Mochmad Sajoto, 2002: 2).

Peningkatan prestasi bola voli dapat dilakukan dengan peningkatan unsur-unsur yang meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan pengalaman dalam bertanding. Disamping itu harus menguasai teknik dasar permainan diantaranya adalah servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*), bendungan (*block*). Dari sekian banyak teknik dasar permainan bola voli, *smash* merupakan salah satu teknik yang berfungsi sebagai alat penyerangan berguna untuk memenangkan angka dalam pertandingan. Seperti yang dikemukakan oleh Beustelstahl (2007: 23) yang mengatakan bahwa kalau pemain hendak memenangkan pertandingan bola voli, maka mau tidak mau mereka harus menguasai *smash*, karena *smash* merupakan cara termudah untuk memenangkan dan menghasilkan angka dalam pertandingan.

Dalam permainan bola voli *smash* dapat dibedakan menurut umpannya yaitu: *smash* normal, *smash* semi, *smash push*, *smash pull*, *smash pull straight*, dan 6) *smash cekis*. Adapun *smash* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *smash* normal. Pada prinsipnya sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan *smash normal* sekarang disebut dengan *smash*, perbedaannya dengan *smash* yang lain hanya terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan *timing* mengambil langkah awalan.

Smash merupakan salah satu bentuk serangan dalam permainan bola voli yang paling memikat para pemain dan juga selalu mengundang kekaguman para penonton. Di dalam suatu permainan bola voli *smash* juga merupakan suatu teknik untuk mempermudah mendapatkan nilai atau angka.

Smash merupakan bagian teknik permainan bola voli dan harus memiliki keterampilan dalam melakukan gerakan teknik *smash*. Untuk bisa terampil dalam

smash permainan bola voli, maka perlu memperhatikan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Langkah awalan
- b. Tolakan untuk meloncat
- c. Memukul bola saat melayang di udara
- d. Saat mendarat kembali setelah memukul bola (Beustelstahl (2007: 26)

Setelah diketahui langkah-langkah teknik *smash*, maka penulis bermaksud untuk menerapkan otot-otot yang mendukung saat melakukan gerakan *smash*. Untuk melakukan *smash* di butuhkan kondisi fisik yang prima seperti tangan *power* lengan dan *power* tungkai. Alasan penulis melakukakan ini adalah menurut pengamatan penulis pemain pada klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi telah memiliki kemampuan fisik yang baik namun permainan para pemain belum memperlihatkan hasil *smash* yang baik, seperti tidak terarah, menyangkut pada net, sangat mudah di blok oleh lawan dan lain sebagainya.

Power lengan memiliki peran untuk memberikan tenaga sewaktu mengayun lengan guna memukul bola yang sekeras-kerasnya. Beutelstahl (2007: 24) menyatakan bahwa *power* lengan yang tinggi menyebabkan lengan dapat terjulur kaku dan menyentuh bola guna memukulnya dengan keras. Dalam bola voli kelentukan pergelangan tangan juga sangat berperan penting dalam melakukan *smash*. Dengan kelentukan yang lebih baik seorang pemain bola voli dapat menempatkan bola ke arah sasaran yang diinginkan.

Dalam permainan bola voli *power* tungkai digunakan untuk melakukan untuk gerakan seperti menolak, meloncat, dan sebagainya (Nuril Ahmadi, 2007:14). Dalam

permainan bola voli pemain dituntut memiliki *power* tungkai dan *power* lengan yang cukup sehingga mampu melompat yang tinggi melakukan *smash* atau *blocking*.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa keberhasilan seorang *spicker* melakukan *smash* dipengaruhi oleh kondisi fisik diantaranya adalah kelentukan pergelangan tangan *power* lengan dan *power* tungkai, sehingga menarik penulis untuk meneliti dengan judul “Kontribusi kelentukan pergelangan tangan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi”

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah: (1) Dalam permainan bola voli, teknik dasar *smash* adalah sangat penting, karena *smash* adalah serangan langsung ke lapangan lawan untuk mendapatkan nilai dalam usaha mencapai suatu kemenangan; (2) Kelentukan pergelangan tangan *power* lengan dan *power* tungkai merupakan komponen pendukung dalam pencapaian hasil *smash* yang baik, karena dengan memiliki kelentukan pergelangan tangan *power* lengan dan *power* tungkai yang baik seorang *spiker* akan dapat memukul bola dengan keras dan mengarahkan dengan tepat ke daerah lawan. (3) Sepengetahuan penulis belum ada penelitian yang serupa mengenai pengaruh kelentukan pergelangan tangan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* yang dilakukan pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini membahas tentang pengaruh kelentukan pergelangan tangan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli. Kemampuan *smash* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketepatan dan kekuatan seorang atlet mengarahkan bola pada saat melakukan *smash*. Namun agar tidak kesalahan pengertian dan kesalah pahaman maka penulis perlu membatasi permasalahan sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dilakukan pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi.
- b. Sampel dari penelitian ini adalah semua pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi.
- c. Teknik pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *purposive sampling*.
- d. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi tunggal dan ganda.

2. Rumusan Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang ingin diteliti dan dicari jalan keluarnya. Berdasar pada alasan pemilihan judul dalam penelitian ini, maka permasalahan yang akan dikaji adalah:

- a. Apakah terdapat kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi?

- b. Apakah terdapat kontribusi *power* lengan terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi?
- c. Apakah terdapat kontribusi *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi?
- d. Apakah terdapat kontribusi kelentukan pergelangan tangan, *power* lengan dan *power* tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui apakah terdapat kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi.
2. Ingin mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* lengan terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi.
3. Ingin mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi.

4. Ingin mengetahui apakah terdapat kontribusi kelentukan pergelangan tangan *power* lengan dan *power* tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti

Sebagai penambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga bola voli, khususnya tentang sumbangan kelentukan pergelangan tangan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil ketepatan melakukan *smash*.

2. Bagi Institusi

Memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga khususnya pada peningkatan kemampuan melakukan *smash*.

3. Bagi Pelatih

Sebagai pedoman atau dasar dalam pelaksanaan pembinaan, agar latihan *smash* bagi pemain dapat berjalan secara efektif dan efisien.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau pemahaman terhadap istilah yang digunakan dalam skripsi ini dan untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka istilah-istilah yang perlu ditegaskan ialah:

1. *Power* Lengan

Harsono (2001:24) menjelaskan bahwa: “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat”. Yang dimaksud dengan *power* lengan dalam penelitian ini adalah kemampuan otot-otot lengan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Dalam penelitian ini diukur dengan lempar bola *medicine*.

2. *Power* Tungkai

Memperhatikan definisi *power* di atas, maka *power* tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot-otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Dalam penelitian ini diukur dengan *vertical jump*.

4. Kemampuan *smash*

Kemampuan *smash* adalah kemampuan atlet untuk mengarahkan bola dengan tenaga maksimal yang diukur dengan tes keterampilan *smash* permainan bola voli.