

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bola Voli merupakan cabang olahraga prestasi yang sudah terkenal di masyarakat Indonesia dan juga sudah sangat terkenal diseluruh mancanegara. Bola voli sendiri juga terdapat di pembelajaran kurikulum mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) hingga jenjang perkuliahan. Bola voli ini termasuk dalam cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh 6 orang dalam setiap regunya (Rahadian, 2018). Umumnya masyarakat sangat antusias mengikuti olahraga bola voli ini karena mudah dijumpai pada sore hari entah itu didesa ataupun dikota. Bola voli ini mempunyai 6 teknik dasar yaitu *service*, *dig*, *defence*, *Volley*, *block* dan *attack (smash)*. *Service* yaitu teknik awal pada permainan bola voli yang mana bola dipukul hingga melewati *net*, *passing* yaitu teknik dasar dalam permainan bola voli digunakan untuk mengumpan, *block* yaitu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk membendung serangan lawan, sedangkan teknik *smash* yaitu teknik dasar dalam permainan bola-voli yang berguna untuk melakukan serangan yang mematikan.

Teknik dasar diatas yang paling dominan dalam permainan bola voli yaitu pada teknik *smash*. *Smash* dalam-permainan bola voli dapat di artikan pukulan keras yang diarahkan ke daerah lawan dengan kecepatan yang tinggi biasanya disebut dengan serangan dalam permainan bola voli (Rahadian, 2018). *Smash* dapat diartikan teknik dasar permainan bola voli yang dilakukan dengan memukul bola menggunakan kekuatan penuh sambil melompat, kemudian mengarahkan bola kearea lawan yang kosong. Teknik *smash* sangat berpengaruh terhadap kemenangan suatu tim, pada dasarnya seorang *spiker* memiliki postur tubuh dan lompatan yang tinggi, karena pada saat pemain harus melakukan lompatan yang tinggi dan memukul bola dengan kuat. Faktor penunjang pukulan *smash* yang keras dan tepat sasaran dibutuhkan latihan kekuatan otot lengan yang konsisten, selain faktor kekuatan otot lengan lompatan juga berpengaruh besar terhadap ketajaman dalam

melakukan *smash* maka dari itu juga daya ledak otot tungkai juga berpengaruh terhadap lompatan ketika melakukan *smash*.

Teknik *smash* itu sendiri tentunya juga membutuhkan beberapa faktor penunjang terutama pada daya ledak kekuatan otot tungkai yang kuat. Daya ledak ialah ketepatan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan dan kekuatan otot yang tinggi dalam suatu gerakan yang utuh (Mardesryadi and Gusril 2019). Daya ledak otot tungkai ialah ketepatan otot tungkai terhadap tahanan atau beban yang diterima dengan keadaan berkontraksi atau bergerak sehingga mampu menghasilkan kekuatan yang utuh. Upaya dalam melakukan lompatan pada teknik awalan *smash*, daya ledak otot tungkai sangat menunjang untuk menghasilkan lecutan atau lompatan yang semaksimal mungkin.

Kekuatan merupakan basis dalam segala bidang komponen kondisi fisik. Kondisi fisik mempunyai komponen yang menyangkut masalah dalam ketepatan performa atlet dalam menggunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam jangka waktu tertentu. Komponen fisik itu sendiri juga berbasis terhadap suatu kekuatan sehingga ketika melakukan *smash* pemain harus mempunyai kekuatan otot lengan yang bagus. Kekuatan otot lengan itu sendiri mempunyai peranan penting untuk melakukan teknik *smash* (Mardesryadi and Gusril 2019). Kekuatan otot lengan yaitu suatu komponen ketepatan seseorang untuk menerima beban sewaktu bekerja, dari sini perlu kita garis bawahi bahwa kekuatan otot lengan yang optimal mampu membuat proses pukulan *smash* menjadi lebih keras dan akurat.

Bola voli ini sendiri merupakan olahraga prestasi yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi pada klubnya masing-masing, sehingga nanti dengan olahraga prestasi ini para atlet bisa mengharumkan nama Daerah, Bangsa dan Negara dalam berbagai *event* kejuaraan yang diperlombakan (Haq and Hermanzoni 2019). Mencapai itu semua, seorang atlet harus melaksanakan program latihan secara rutin dengan penambahan beban latihannya dengan prinsip latihan yang ditentukan.

Permainan bola voli ini mulai dikembangkan di beberapa lingkungan kampus khususnya di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, dalam kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa atau biasa disebut dengan UKM serta diharapkan bisa mengembangkan potensi mahasiswa dalam cabang olahraga voli itu sendiri. UKM bola voli UNUGIRI merupakan organisasi mahasiswa yang secara khusus membina anggotanya yang memiliki bakat dan minat terhadap olahraga bola voli. Tujuan dari UKM bola voli secara umum adalah mengembangkan ketrampilan praktek (*hard skills*) dan ketrampilan berorganisasi (*soft skills*). UKM bola voli memberi kesempatan mahasiswa untuk memilih belajar tentang ketrampilan praktek saja, atau belajar organisasi saja, maupun mengikuti keduanya. Kegiatan praktek didapat dengan mengikuti latihan rutin sesuai jadwal latihan, sedangkan untuk latihan ketrampilan *soft skills* didapat dengan mengikuti kegiatan keorganisasian di UKM bola voli UNUGIRI. UKM bola voli merupakan kegiatan yang sangat positif untuk diikuti, tetapi masih cukup rendah kesadaran mahasiswa dalam mengikuti UKM bola voli. Peserta yang mengikuti latihan UKM bola voli terdiri dari mahasiswa putra dan putri, yang berasal dari berbagai fakultas dan jurusan yang ada di UNUGIRI. UKM bola voli sangat terbuka dalam hal pemilihan anggota, sehingga tidak ada ketentuan dan syarat khusus seperti harus atlet, tetapi semua mahasiswa UNUGIRI berhak bergabung di dalamnya. Dalam olahraga tingkatan ketrampilan atlet dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu, pemula (*beginner*), menengah (*intermediate*), lanjutan (*advance*).

Profil secara umum jika melihat dari keterampilan mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli UNUGIRI, saat ini adalah gabungan dari kategori pemula dan menengah. Unit Kegiatan Mahasiswa di kampus Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri ini terdapat beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa lainnya yang dapat mengembangkan bakat lain yang dimiliki mahasiswa selain voli, antara lain : UKM Futsal, UKM Pencak Silat, UKM Rugby, UKM Sepak Bola, UKM *E-Sport*, UKM Bulu tangkis, dan masih banyak UKM lainnya. UKM bola voli ini sendiri berdiri sejak tahun 2016, sudah

banyak kejuaraan yang diikuti oleh UKM bola voli ini, tetapi dari tahun 2016-2020 belum pernah meraih prestasi sama sekali dibidang kejuaraan bola voli.

Berdasarkan hasil pengamatan di anggota UKM Bola voli UNUGIRI pada saat bermain maupun pada saat latihan ketika melakukan *smash* sebagian masih mengalami kesulitan. Sebagian mampu melakukan dengan baik saat pemanasan tetapi mudah terkena block pada saat permainan ada lawan, argumen ini diperkuat karena adanya *pre-test* tes dan pengukuran ketepatan *smash* pada UKM bola voli maka dari itu, peneliti menyusun sebuah penelitian yang berjudul, “Hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bola voli studi pada UKM bola voli UNUGIRI”.

1.2. Rumusan Masalah

- 1.2.1. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai terhadap *smash* bola voli?
- 1.2.2. Adakah hubungan kekuatan otot lengan terhadap *smash* bola voli?
- 1.2.3. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bola voli?

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini untuk membatasi permasalahan yang sangat luas, sehingga peneliti membuat suatu pembatasan dalam upaya tidak salah dalam penafsiran yang berbeda dari pembaca, sehingga penulis melakukan suatu pembatasan masalah supaya tidak meluas dalam pembahasannya. Penyimpangan di dalam penelitian ini agar tidak menyimpan dari permasalahan yang sebenarnya, maka masalah dalam penelitian yang sederhana ini dibatasi dengan Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli UKM Voli Universitas Nahdlatu Ulama Sunan Giri Bojonegoro Tahun 2021. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bola voli UKM Voli Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro tahun 2021.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

- 1.4.1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* bola voli.
- 1.4.2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bola voli.
- 1.4.3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bola voli.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan peneliti yaitu :

1.5.1. Manfaat akademis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi, kajian pustaka atau ilmu pengetahuan bagi lembaga khususnya Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

1.5.2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber ilmu pengetahuan bagi pelatih maupun atlet sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang pelatihan.

1.6. Definisi Istilah

1.6.1. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak merupakan ketepatan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan dan kekuatan otot yang tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak otot tungkai sendiri berfungsi dalam permainan bola voli untuk menghasilkan loncatan yang cepat, tinggi dan kuat.

1.6.2. Kekuatan otot lengan

Kekuatan otot lengan yaitu suatu komponen ketepatan seseorang untuk menerima beban sewaktu bekerja, dari sini perlu kita garis

bawahi bahwa kekuatan otot lengan yang optimal mampu membuat proses pukulan *smash* menjadi lebih keras dan akurat.

1.6.3. *Smash* bola voli

Smash yaitu teknik dasar permainan bola voli yang dilakukan dengan memukul bola menggunakan kekuatan penuh sambil melompat, kemudian mengarahkan bola kearea lawan yang kosong. Teknik *smash* sangat berpengaruh terhadap kemenangan suatu tim, pada dasarnya seorang *spiker* memiliki postur tubuh dan lompatan yang tinggi, karena pada saat *smash* pemain harus melakukan lompatan yang tinggi dan memukul bola dengan kuat.



UNUGIRI
BOJONEGORO



UNUGIRI
BOJONEGORO