

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Olahraga disebut sebagai miniaturnya kehidupan, karena seluruh komponen manusia yang meliputi komponen kognitif, afektif, dan psikomotorik bekerja saat melakukan olahraga, tatanan yang ditembus oleh olahraga diantaranya status sosial, mode, dan etika (Mirhan, et al, 2016). Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan, dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizal, 2018). Berbagai ragam cabang olahraga yang ada pada zaman sekarang ini semua itu bertujuan untuk mempertahankan agar tubuh tetap dalam kondisi prima agar prestasi yang diinginkan dapat terwujud, dengan berolahraga secara terus menerus maka kondisi fisik tidak akan mengalami penurunan (Haryanto & Welis, 2019).

Bola voli, salah satu olahraga tim paling populer di dunia, ditandai dengan pola gerakan pendek dan eksplosif, pemosisian lincah dan cepat, lompatan dan *blok*. Permainan Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain. Permainan bola voli memiliki teknik-teknik dasar yaitu : *servis*, *passing*, *smash* dan *blok*, dimana dalam permainan bolavoli kemenangan sangat bergantung pada teknik, fisik, taktik, dan mental seorang pemain (Sovenski, 2018). Salah satu teknik yang sangat penting yaitu *Smash*.

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Saat melakukan *smash*, para pemain melakukan lompatan untuk memukul, *memblok*, dan *servis*. Ini jelas menunjukkan bahwa pemain bola voli membutuhkan daya ledak yang lebih besar di ekstremitas untuk melakukan lompatan dan pukulan pada kecepatan yang lebih besar (Mannan & Johnson, 2015). *Smash* adalah pukulan utama dalam penyerangan sebagai usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash*, diperlukan raihan yang tinggi dan ketepatan meloncat yang tinggi. Jadi untuk mencapai sebuah prestasi dalam cabang olahraga Bolavoli diharapkan pemain memiliki ketepatan *smash* yang baik (Pratama & Alnedral, 2018). *Smash* adalah salah satu seni di bola voli, senjata untuk menyerang di bola voli, pukulan kuat di mana ada kontak dari tangan ke bola secara penuh dari atas, sehingga bola curam dalam kecepatan tinggi.

Smash adalah pukulan yang biasanya mematikan karena bola sulit dikembalikan dan bagaimana memainkan bola secara efisien dan efektif di dalam aturan permainan untuk mencapai hasil yang optimal (Bujang & Haqiyah, 2019). Dalam praktiknya ada teknik *smash* yang harus diutamakan dan *smash* adalah senjata ampuh untuk memenangkan setiap rally dan menghasilkan angka. Tetapi tentunya *smash* dilakukan dengan baik dan sempurna, kuat, tajam dan terarah (Vai & Johanes, 2018).

Jadi dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa di dalam permainan bola voli ada teknik yang harus di kuasai oleh seorang pemain, dimana teknik yang sangat menunjang dalam meraih angka yaitu *smash*. *Smash* merupakan pukulan yang tajam dan menukik yang dilakukan dengan keras supaya lawan sulit untuk menerima bola kembali. *Smash* dilakukan dengan adanya langkah awal, tolakan dan juga sikap akhir. Untuk mendapatkan penguasaan teknik *smash* yang baik maka diperlukan adanya salah satu kondisi fisik yaitu kekuatan.

Power merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik. Jadi meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan dan sebagainya, akan tetapi faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Kekuatan adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas. Untuk mendukung penguasaan *smash* yang baik juga dibutuhkan power otot lengan guna membuat pukulan *smash* mengarah dengan tepat dan keras (Wisniarti dan Hermazoni, 2020).

Untuk mendapatkan hasil yang baik dalam melakukan tahapan gerak *smash* tersebut juga diperlukan kondisi fisik yang mumpuni yaitu kekuatan. Power otot tungkai dan otot lengan merupakan kondisi fisik yang menunjang dalam penguasaan *smash* yang baik. Kekuatan otot lengan bisa membantu atlet dalam mendapatkan pukulan yang tajam dan terarah, sedangkan power otot tungkai membantu atlet dalam melakukan lompatan yang tinggi.

Selain kekuatan otot lengan dan otot tungkai, panjang tungkai juga mempengaruhi kecepatan pada *smash*. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai tolakan untuk melompat pada *smash* permainan bola voli dan tungkai sebagai anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) berfungsi sebagai penahan badan pada saat mendarat kembali setelah melakukan pukulan.

Peranan panjang tungkai dalam melakukan smash juga sangat besar yaitu tungkai yang panjang mempunyai momentum yang besar sehingga smash yang keras dapat tercapai, dibandingkan dengan tungkai yang maka akan semakin mudah dalam melakukan *smash*. Semakin panjang tungkai pemain akan memudahkan pemain memukul bola saat bola di atas net setinggi mungkin, sehingga bola akan mudah dipukul melewati net dan diarahkan ke daerah pertahanan lawan yang kosong (Budi dan Hermanzoni, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan pembuktian apakah terdapat “**Hubungan *Power* Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Swadhipa 2 Natar**”.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas. Maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara power otot tungkai terhadap hasil *smash*?
2. Apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai terhadap hasil *smash*?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash*?
4. Apakah terdapat hubungan antara power otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash*?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai terhadap hasil *smash*.
2. Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai terhadap hasil *smash*.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash*.
4. Untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil *smash*.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran atau acuan dalam merencanakan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah

sehingga prestasi dapat dicapai dengan baik. Dan dapat menjadi masukan agar lebih memperhatikan keterampilan siswanya dalam bermain bola voli agar dapat membawa nama baik sekolah.

2. Bagi Pembina

Agar memperhatikan dan memberikan teknik latihan untuk melatih salah satu komponen fisik yaitu kekuatan yang sangat berpengaruh pada kemampuan smash bola voli. karna komponen tersebut berperan dalam menghasilkan pola permainan yang baik.

3. Bagi Siswa

Dapat menjadi pengetahuan dan motivasi dalam berlatih guna meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik dalam cabang olahraga bola voli sehingga siswa terpacu untuk meningkatkan keterampilannya di ekstrakurikuler bola voli.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan keterampilan bermain bola voli. Dan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan masukan dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan konteks yang sama, dan merupakan sumbangan perpustakaan dalam rangka pengembangan akademis.

1.5 BATASAN MASALAH

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Swadhipa 2 Natar.
2. Objek yang diteliti adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara power otot tungkai dan otot lengan terhadap hasil smash bola voli pada ekstrakurikuler bola voli di SMK Swadhipa 2 Natar.