

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak mendapat perhatian dari para pengikut dan penggemarnya dari kalangan anak sampai orang tua sangat menyenangkan olahraga rakyat yang satu ini. Di Indonesia permainan ini mulai dikenal sejak penjajahan Belanda pada tahun 1982 dimana olahraga ini pada awalnya permainan bola voli ini hanya sebatas rekreasi untuk mengisi waktu ruang pada sore hari sepulang para petani dan para pekerja buruh pabrik. Namun seiring dengan perkembangan zaman permainan ini berkembang dengan pesat tidak hanya untuk rekreasi tetapi sudah menjadi permainan yang di kompetisikan sehingga lahir perkumpulan-perkumpulan bola voli pada masa itu, sampai saat ini permainan bola voli berkembang dengan pesat menyesuaikan dengan perkembangan zaman dengan menyesuaikan perkembangan yang terjadi saat ini.

Saat ini kemampuan keterampilan teknik salah satu syarat untuk menentukan keberhasilan tim, namun teknik dasar yang ada salah satu teknik yang menjadi daya tarik dalam permainan bola voli yaitu teknik smash, smash merupakan salah satu teknik yang sangat mendominasi perolehan poin atau score . Demikian dengan saat ini terdapat salah satu perkumpulan dan juga bisa disebut salah satu *club* bola voli yang cukup dikenal dikalangan masyarakat khususnya masyarakat Pontianak .

Berdasarkan hasil pengamatan saya, *club* bola voli porsela Pontianak merupakan salah satu *club* bola voli yang mempunyai banyak prestasi di kompetisi antar *club* se- pontianak hingga antar *club* di kota lainnya , club ini mempunyai atlet-atlet yang terdidik dan terlatih sangat baik sehingga para atlet mempunyai keterampilan smash yang baik untuk menunjang prestasi para atlet, tetapi di club ini belum adanya data yang valid yang menentukan bahwa adanya hubungan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas togok dengan keterampilan smash bolavoli yang dimiliki atlet di club bola voli tersebut.

Menurut, Robinson (dalam Pranopik 2017:13), “Salah satu teknik yang

sangat penting dalam permainan bola voli adalah *smash*. *Smash* adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan”. Smash merupakan daya tarik dalam permainan bola voli yang menjadi perhatian dan harus dikuasai dengan baik disamping teknik dasar yang lain, smash juga teknik yang wajib dikuasai atlet bolavoli smash merupakan teknik memukul dengan cepat penuh dengan power full untuk mematikan lawan demi menghasilkan poin atau score. Smash merupakan salah satu teknik yang wajib di kuasai oleh seorang atlet bola voli karena smash merupakan teknik memukul dengan gerakan yang sangat cepat dan power full untuk mematikan serangan lawan dan menghasilkan poin. Gerakan smash melibatkan beberapa anggota badan terutama kekuatan otot tungkai, ayunan tangan, kelenturan togok, kecepatan dan akurasi pukulan terhadap bola yang akan dipukul serta filling untuk ketepatan dengan posisi bola di udara dan dilakukan dengan gerakan lanjut.

Endang sepdanus, (2019:86) menyatakan bahwa tes power atau daya ledak adalah tes yang dipergunakan untuk mengukur eksplosif power, tes yang bisa dipakai untuk ini adalah vertical jump meter baik dengan elektrik maupun manual ”.Daya ledak (*power*) otot tungkai merupakan salah satu penunjang dalam melakukan gerak *smash* jika tidak adanya kekuatan otot tungkai maka lompatan yang di hasilkan akan tidak sempurna, ada orang yang berbadan rendah tapi dia mempunyai lompatan atau *vertical jump* yang di hasilkan masuk dalam kategori sempurna dan sebaliknya ada yang berbadan tinggi tetapi dia kurang mempunyai lompatan yang baik, faktor tersebut dapat dipengaruhi beberapa hal lain, seperti kurangnya melakukan latihan. Dalam permainan bola voli kekuatan sangat dibutuhkan dalam melakukan *smash* dan melakukan *smash block*.

Menurut Sahril & Sukirno, (2017:156) “kelentukan merupakan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani Kelentukan adalah keluasan bidang gerak secara maksimal pada persendian dan otot tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan, hambatan dari luar tubuh”.Kelentukan (*fleksibilitas*) togok yaitu kelentukan pada pinggang ketika seorang atlet tersebut dapat

melentukan togoknya ke kiri dan ke kanan sehingga dapat mengecoh pemain lawan dan jatuh arah bolanya sama sekali tidak bisa ditebak itulah salah satu keuntungan jika memiliki kelentukan togok, pada dasarnya bertumpu pada luas tidaknya ruang gerak sendi-sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh besar atau kecilnya sendi-sendi tubuh dalam bergerak, dan dipengaruhi oleh elastisitas otot-otot, tendon, dan ligamen.

Power otot tungkai adalah suatu komponen yang sangat berpengaruh ketika melakukan aktifitas pada umumnya terlebih aktivitas olahraga yang berhubungan dengan aktivitas gerak, olahraga, lompatan serta melihat kondisi fisik yang bertumpu pada otot tungkai seperti melakukan *smash* bola voli karna untuk memaksimalkan lompatan *smash* bola voli seorang atlet wajib memiliki *power* otot tungkai yang baik. Serta kelentukan togok adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang dapat dibuat oleh sekelompok persendian tulang belakang atau *articulatio vertebralis*, dan dipengaruhi oleh bentuk serta struktur persendian, elastisitas otot-otot, tendon-tendon, dan ligamen-ligamen di sekitar persendian tulang belakang. Kurangnya kelentukan mengakibatkan ketegangan yang berlebih dari otot-otot, mengganggu fungsi penting syaraf otot, serta otot lebih mudah mendapat cedera.

Maka dari itu hubungan antara kekuatan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas togok sangat besar kontribusinya terhadap keterampilan *smash*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Hubungan *Power* Otot Tungkai dan *Fleksibilitas* Togok Dengan Keterampilan *Smash* Bola Voli Di *Club* Bola Voli porsela pontianak “ yang diharapkan mengatasi permasalahan yang ada.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan yang di jelaskan di atas, Adakah kontribusi hubungan antara *power* otot tungkai dan fleksibilitas togok terhadap keterampilan *smash* atlet bola voli porsela Pontianak.?

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *smash* atlet

bola voli porsela Pontianak?

2. Bagaimana hubungan fleksibilitas togok terhadap keterampilan smash atlet bola voli porsela Pontianak?
3. Apakah terdapat hubungan power otot tungkai dan fleksibilitas togok dengan keterampilan smash bola voli di club bola voli porsela Pontianak?

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini mempunyai beberapa tujuan yaitu:

1. Mengetahui hubungan power otot tungkai dengan keterampilan smash bola voli di club bola voli porsela Pontianak.
2. Mengetahui hubungan fleksibilitas togok dengan keterampilan smash bola voli di club bola voli porsela Pontianak.
3. Mengetahui hubungan power otot tungkai dan fleksibilitas togok dengan keterampilan smash bola voli di club bola voli porsela Pontianak.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini bermanfaat sangat penting dalam dunia pendidikan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis
 1. Penelitian ini dapat dijadikan gambaran untuk mengetahui tingkat keterampilan yang di miliki oleh atlet-atlet yang bergabung dalam club bola voli.
2. Manfaat Praktis
 - a. Untuk Instansi, penelitian ini dapat dijadikan gambaran untuk tenaga pengajar dalam memberikan materi-materi khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.
 - b. Untuk peneliti, penelitian ini tentu akan menjadi aspek untuk menambah wawasan berfikir secara ilmiah dan sistematis yang didapat dalam kegiatan selama penelitian karya ilmiah dengan tata bahasa yang terstruktur.

- c. Untuk pelatih, agar dapat mengetahui keterampilan masing-masing yang dimiliki atletnya sehingga kedepannya pelatih lebih siap dalam penyusunan tentang program latihan yang lebih efektif.
- d. Bagi atlet, agar bisa mengetahui tingkat keterampilan yang dimiliki serta menambah wawasan untuk mencapai prestasi yang dimiliki.

E. Ruang Lingkup penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti dengan tujuan untuk dipelajari sehingga didapatkan informasi mengenai hal tersebut dan ditarik sebuah kesimpulan. Menurut Trijono (2015:31) “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan di tarik kesimpulannya.” Sedangkan menurut Sugiyono (2016:61) “Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Variabel yang terdapat dalam penelitian ini ada dua macam yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi penyebab atau mempengaruhi, meliputi faktor-faktor yang di ukur atau yang dipilih oleh peneliti, yang bertujuan agar dapat menentukan hubungan antara fenomena yang diobservasi atau diamati. Zuldafrial (2012:14) mengatakan bahwa “Variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau faktor-faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya variabel lain yang disebut variabel terikat.” Sedangkan menurut Sugiyono (2016:61) “Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau

timbulnya variabel dependen (terikat).” Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah power otot tungkai dan fleksibilitas togok.

Santoso & Irwanto, (2018:85) berpendapat bahwa power merupakan “gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Seorang atlet dikatakan mempunyai power yang baik jika dapat melakukan aktivitas gerakan kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang bersamaan seperti loncat (take off) dalam spike bola voli”.

Menurut Sahril & Sukirno, (2017:3) kelentukan merupakan “sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani kelentukan adalah keluasan bidang gerak secara maksimal pada persendian dan otot tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan, hambatan dari luar tubuh”

Maka dari itu power dan kelentukan sangat lah berpengaruh dalam sebuah olahraga terutama cabang bola voli yang mana para atlet di tuntut untuk memiliki power otot tungkai dan fleksibilitas togok agar dapat menunjang peforma saat bermain.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat ialah faktor-faktor yang diamati dan diukur dalam rangka menentukan pengaruh variabel bebas, di dalamnya itu termasuk faktor yang muncul, atau tidak muncul, atau berubah sesuai dengan yang diperkenalkan oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2016:61) “Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.” Sedangkan Zulfadrial (2012:14) mengatakan bahwa variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan smash bola voli di club porsela pontianak.

Menurut, Robinson (dalam Pranopik 2017:13), “Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah smash. Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan.

2. Definisi Operasional

Pemberian definisi operasional diharapkan dapat memberikan kesamaan pemahaman dan menghindari salah persepsi terhadap pokok-pokok permasalahan yang terdapat dalam judul penelitian ini. Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan dalam definisi operasional sebagai berikut

a. Power otot tungkai

Power otot tungkai dalam penelitian ini adalah mengukur power tungkai dalam arah vertikal pada otot bagian kaki (tungkai) ketika atlet akan melompat pada saat melakukan smash voli. Alat ukur yang digunakan yaitu *vertical jump*.

b. Fleksibilitas Togok

Fleksibilitas togok dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi dalam gerak tubuh (togok) untuk mengetahui kelenturan pinggang dan batang tubuh (togok) ketika atlet melakukan penguluran dan penarikan pada saat melakukan leenggakan ketika melakukan smash. Mengukur kelenturan dengan menggunakan alat ukur Kelenturan (*trunk lift*).

c. Smash

Keterampilan smash dalam penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengukur keterampilan melakukan spike atau smash di atas net ke sasaran dengan cepat dan terarah. Untuk penilaian dengan melakukan smash ke arah lapangan yang sudah di berikan titik target berupa skor.