

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Olahraga merupakan komponen yang sangat penting dan strategis dari segala aspek kehidupan manusia. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola voli. Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi. Bola voli dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi, seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang atau dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Selain itu olahraga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai dewasa.

Dalam olahraga bola voli perlu menguasai teknik-teknik dengan baik, salah satu teknik yang menunjang yaitu *smash*. Untuk menguasai kemampuan *smash*, maka seorang atlet harus memperbaiki kondisi fisik terlebih dahulu. Beberapa kondisi fisik yang menunjang kemampuan *smash* yaitu kekuatan dan power, kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai merupakan kondisi fisik yang sangat mempengaruhi performa atlet dalam melakukan kemampuan *smash* yang optimal. Dengan kondisi fisik dan teknik yang baik maka akan meningkatkan prestasi atlet dalam pertandingan yang diikutinya.

Pelaksanaan teknik *smash* diperlukan beberapa faktor-faktor penentu seperti langkah awalan, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang diudara, saat mendarat kembali setelah memukul bola. Dalam melakukan gerakan *smash* juga membutuhkan komponen kondisi fisik untuk mendukung hasil *smash* yang baik dan sempurna.

Untuk dapat melakukan *smash* yang baik perlu dukungan dari kekuatan otot tungkai dan power lengan. Kekuatan otot tungkai adalah faktor penting dalam olahraga bola voli, terutama dalam teknik *smash*. Otot tungkai terdiri dari otot-otot besar yang terletak di paha dan betis (Irfandi, 2022: 65). Otot-otot ini sangat penting dalam menjaga keseimbangan tubuh, mempercepat gerakan, dan memberikan kekuatan pada pukulan. Sebuah *smash* yang baik membutuhkan kekuatan yang besar pada otot-otot tungkai untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat.”. Sedangkan power lengan menurut Arlinda (2019:85) Power adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hubungan kekuatan otot tungkai dan power otot lengan terhadap hasil *smash* merupakan salah satu faktor penting dan harus diperhatikan dalam permainan bola voli terutama pada saat melakukan pukulan sehingga dengan memiliki kekuatan otot tungkai akan menghasilkan *smash* yang lebih baik pula. Tinggi rendahnya kekuatan otot tungkai dan power lengan juga mempengaruhi hasil *smash*, semakin tinggi kekuatan otot tungkai, maka semakin tinggi pula untuk meraih bola, semakin tinggi lompatan pada saat melakukan *smash* maka bola yang dihasilkan akan semakin baik dan apabila bola yang di hasilkan baik maka jarak jatuhnya bola akan semakin dekat dan waktu yang ditempuh akan

semakin singkat. Kekuatan adalah kekuatan otot melibatkan sekelompok otot yang sedang berkontraksi terhadap kekuatan otot tungkai, melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa SMP Negeri 23 Kerinci, pada saat kegiatan pembelajaran bola voli berlangsung permainan yang mereka lakukan sudah terlihat baik. Namun pada saat melakukan *smash* terkadang bisa dilakukan dengan baik walaupun tidak maksimal, bola tidak tepat ada tujuan saat *smash*, sedangkan untuk melakukan *smash* sangat perlu dukungan kekuatan dan *power* otot lengan, pada siswa baik saat mengikuti ekstrakurikuler belum pernah melakukan tes kekuatan otot tungkai maupun *power* lengan, padahal kedua kondisi tersebut sangat memiliki hubungan dengan hasil *semash* yang mereka lakukan.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin menerapkan penelitian yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan *Power* Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 23 Kerinci”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penelitian ini yaitu :

1. Pada saat kegiatan pembelajaran bola voli berlangsung permainan yang mereka lakukan sudah terlihat baik.
2. ada saat melakukan *smash* terkadang bisa dilakukan dengan baik walaupun tidak maksimal, bola tidak tepat ada tujuan saat *smash*.

3. ada siswa baik saat mengikuti ekstrakurikuler belum pernah melakukan tes kekuatan otot tungkai maupun power lengan, padahal kedua kondisi tersebut sangat memiliki hubungan dengan hasil smash yang mereka lakukan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka batasan masalah penelitian ini yaitu: Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan *Power* Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 23 Kerinci.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai ketepatan pukulan *smash* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 23 Kerinci?
2. Apakah terdapat *power* lengan terhadap ketepatan pukulan *smash* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 23 Kerinci?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan *power* lengan terhadap ketepatan pukulan *smash* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 23 Kerinci?

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan pukulan *smash* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 23 Kerinci.
2. Untuk mengetahui *power* lengan terhadap ketepatan pukulan *smash* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 23 Kerinci.
3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan *power* lengan terhadap ketepatan pukulan *smash* bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 23 Kerinci.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan informasi dan kajian mengenai kondisi fisik terutama masukan bagi para guru atau pelatih dalam menyusun program latihan khususnya dalam melakukan gerakan *smash*.

Dalam kajian penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam menentukan kondisi fisik yang baik yang dapat digunakan dalam permainan bola voli karena dalam dunia olahraga, pengembangan teknik-teknik baru akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan dan pengembangan permainan dalam rangka peningkatan prestasi olahraga sekaligus sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lanjut.