

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah olah gerak badan yang melibatkan otot besar dan dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk menguatkan dan menyehatkan organ-organ tubuh (Harsono, 2001: 2). Dalam olahraga ada banyak sekali cabang olahraga. Seperti, mulai dari cabang olahraga bola kecil hingga cabang olahraga bola besar. Cabang olahraga bola kecil seperti, bulu tangkis, tenis meja, tenis lapangan, kasti dan softball. Sedangkan cabang olahraga yang terdapat pada olahraga bolabesar adalah sepakbola, bolavoli, bolabasket, sepaktakraw dan lain sebagainya. Dari beberapa cabang olahraga yang paling banyak diminati adalah voli.

Menurut Gumantan et al., (2020) Olahraga merupakan sebuah kewajiban aktivitas manusia, peningkatan kondisi fisik yang berorientasi dalam kebugaran tubuh manusia bagian dari olahraga kesehatan, selain itu olahraga menjadi sebuah sarana rekreasi untuk mendapatkan ketenangan yang dilakukan dalam sebuah olahraga rekreasi, selain sebagai sarana meningkatkan kondisi fisik dan sebuah sarana rekreasi terdapat sebuah hal yang sangat penting olahraga merupakan sebuah tujuan dalam meningkatkan prestasi seseorang. Olahraga itu sendiri terlihat menjadi sebuah hal yang sangat mendasar dan penting dalam menjaga tubuh agar dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal.

Menurut Pratiwi et al., (2020) Permainan voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik teknik dalam permainan voli terdiri atas servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash". Demikian penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain voli dengan baik (Hidayat & Muslimin, 2018). Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik voli itu dengan mudah Permainan voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini

karena bola voli telah banyak dipertandingkan baik voli indoor yang dimainkan 6 orang, maupun voli pasir yang dimainkan 2 orang. Permainan voli saat ini tidak dapat dipungkiri lagi bahwa memberikan dampak kegembiraan yang luar biasa dan berkembang dengan pesat dari lintas sekolah hingga perguruan tinggi. Tujuan dalam permainan bolavoli setiap tim memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan, yang selanjutnya diumpankan kepada penyerang, dan sebuah spike yang diarahkan ke bidang lapangan lawan dan memperoleh poin.

Permainan voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Sebab, dalam permainan voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan voli

Dalam Permainan voli penguasaan teknik-teknik diatas merupakan hal yang harus dikuasai bagi seorang pemain voli. Karena pada dasarnya beberapa teknik tersebut sesuatu hal yang sangat penting dalam melakukan permainan bolavoli. Permainan voli merupakan permainan dengan tempo yang cepat, dan bila tidak menguasai teknik dasar dengan baik akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang sangat merugikan bagi tim. diperlukan suatu latihan teknik, agar penguasaan teknik dasar bisa dikuasai dengan baik. Sehingga kemampuan keterampilan teknik dasar tersebut dapat digunakan dengan baik saat permainan bola voli berlangsung. Menurut Hadisasmita dan Syarifuddin dalam Hidayat (2010:22) "latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan kebiasaan motorik dan neuromuskular". Pelaksanaan latihan teknik ini diharapkan dilakukan kurang baik sehingga tenaga yang dihasilkan juga kurang baik 2) Pukulan smash yang dilakukan tidak kuat sehingga mudah diterima dan dikembalikan oleh pemain lawan, 3) Smash yang dilakukan mudah di block lawan, 4) setiap melakukan *smash* bola sering menyangkut di net, dan 5) Smash yang baik dan tidak menyangkut di net bola voli merupakan

cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak (Kardiyanto & Sunardi, 2020, p. 5).

Dengan demikian untuk menjadi regu atau tim yang kompak maka antar pemain harus menguasai teknik dasar permainan voli secara individual. Untuk mendapatkan teknik-teknik dasar yang baik atau sempurna dapat dikuasai dengan melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan kesalahan dalam bermain voli.

Menurut Asnaldi, (2020) ”permainan voli merupakan permainan yang dimainkan sebanyak 6 (enam) orang dalam 1 regu setiap regu berusaha bermain sebaik mungkin dan dapat menyerang, mematikan bolake daerah lawan serta bertahan di daerah lapangan sendiri”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pemain dalam suatu regu harus dapat menyerang untuk mendapatkan angka dan bertahan di daerah sendiri. Permainan voli tersebut dimainkan dilapangan yang berukuran 18meter panjang, 9 meter lebar, dengan tinggi net 2,43 untuk putradan 2,24 untuk putri. Penguasaan teknik dasar serta kemampuan meng- aplikasikan pada teknik harus dimiliki oleh atlet. Penyerangan dan pertahanan ditentukan oleh kualitas kondisi fisik dari setiap atlet. Dalam peraturan persatuan Bola voli Seluruh Indonesia atau PBVSI (2005:1) menyatakan bahwa: “Permainan voli dimainkan duaregu masing-masing regu terdiri dari enam orang, Tiap-tiap regu berusaha meraih point (nilai) pada tiap set yang sudah ditentukan. Untuk mendapatkan point (nilai) tidak jarang atlet berusaha mematikan bola ke daerah lawan, apakah itu dengan service, smash, block, passingserta tipuan”(Prasetya et al., 2021)

Menurut Sukintaka (1983: 34) Permainan voli adalah memainkan bola dengan net dan menjatuhkan boladi dalamlapangan permainan lawan dengan menyebrangkan bola melewati jaring dan mempertahankan bola agar tidak jatuh di bidang permainan sendiri. Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di- *volley*) di udara

hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (Yusmar,2017). (Wiguna, 2018) voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari oleh siswa khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Permainan bola voli memiliki teknik-teknik dasar yaitu : servis, passing, smash dan blok, dimana dalam permainan bola voli 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 (Pratama & Alnedral, 2018). Selain itu, taktik dan Mental juga berpengaruh. Dengan mental yang bagus akan dapat menghasilkan pukulan yang bagus pula. Begitu juga taktik yang baik akan menghasilkan *Smash* yang baik pula.

Dalam permainan voli terdapat beberapa teknik merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain bola voli dengan baik. Menurut Dieter Beutelstahl (Helda, 2016; 4) bahwa Teknik Teknik dasar permainan bola voli tersebut meliputi: (1) servis, (2) *passing* bawah, (3) *passing* atas, (4) smash/spike, (5) blok, dan (6) pertahanan. Sedangkan untuk dapat berprestasi selain diperlukan penguasaan teknik, taktik, fisik yang prima, juga diperlukan kemampuan mental yang bagus. Dalam permainan bola voli ada dua masalah penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet. Kosasih (Helda, 2016: 4) menjelaskan bahwa: Yang perlu dikuasai oleh seorang atlet dalam permainan bola voli adalah: (1) Teknik penguasaan bola, dan (2) Teknik permainan.

Dasar permainan voli tersebut meliputi: (1) servis, (2) pass bawah, (3) pass atas, (4) smash/spike, (5) blok, dan (6) pertahanan. Sedangkan untuk dapat berprestasi selain diperlukan penguasaan teknik, taktik, fisik yang prima, juga diperlukan kemampuan mental yang bagus. Dalam permainan bola voli ada dua masalah penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet. Kosasih (Helda, 2016: 4) menjelaskan bahwa: Yang perlu dikuasai oleh seorang atlet dalam

permainan voli adalah: (1) Teknik penguasaan bola, dan (2) Teknik permainan.

Kedua teknik tersebut mempunyai hubungan yang sangat erat dalam menciptakan suasana permainan yang baik dan akan memberikan hasil atau prestasi yang baik pula. Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yang di inginkan ada beberapa persyaratan yang harus dikuasai oleh atlet. Suharno (Helda, 2016: 5) menjelaskan bahwa: Untuk mencapai prestasi yang maksimal atlet harus mempunyai beberapa persyaratan yaitu: (1) Kesehatan tubuh, (2) Bentuk tubuh, (3) Kondisi fisik, (4) Penguasaan teknik, (5) Penguasaan taktik, dan (6) Memiliki kejiwaan dan kepribadian yang baik”.

Hal ini juga senada dengan pendapat Harsono (2001: 100) yang menjelaskan bahwa: Ada beberapa aspek yang perlu dikuasai dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: (1) Latihan fisik (*physical training*), (2) Latihan teknik (*technical training*), (3) Latihan taktik (*tactical training*), (4) Latihan mental (*psychological training*).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat bermain bola voli dengan baik apalagi untuk dapat berprestasi. Dengan memiliki persyaratan- persyaratan tersebut Siswa dapat bertanding dengan baik. Salah satu dari persyaratan tersebut yang paling mendasar adalah penguasaan teknik dan kemampuan fisik. Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian gerak dalam olahraga adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*),

Menurut (Fadhli, 2021) Pengukuran antropometri pada atlet voli meliputi berat badan, tinggi badan, panjang lengan, dan panjang tungkai. Menurut (Masniar, dkk, 2017) Antropometri dapat disebut sebagai suatu studi yang berkaitan dengan pengukuran dimensi tubuh manusia. Proporsi tubuh bagi pemain bola voli harus diperhatikan dengan melihat beberapa komponen yaitu panjang (tinggi, tinggi duduk, panjang tungkai, panjang lengan),

berat badan, lebar (humerus, femur) dan komponen somatotype akan mempengaruhi performa permainan atlet. (Khanna & Koley, 2020; Toselli & Campa, 2018 Carvalho et al., 2020). Adapun aspek penunjang yang juga harus dimiliki oleh pemain voli yaitu terkait dengan % lemak tubuh yang rendah dan hasil kekuatan pegangan lebih besar dari pada kelompok cabang olahraga lainnya. Ada korelasi positif yang signifikan antara kekuatan genggam dengan ukuran tangan atlet, sehingga dalam hal ini aspek antropometri juga sangat berpengaruh dalam performa atlet (Borzucka, Kręcis, Rektor, & Kuczyński, 2020). Dengan bentuk tubuh yang proporsional maka kemampuan tubuh akan maksimal sesuai dengan bidangnya karena hal itu akan mempengaruhi kemampuan biomotor seseorang dalam melakukan gerak atau teknik olahraga.

Menurut (Masniar,dkk,2017) Performa yang lebih baik diantara pemain juga dapat dikonfirmasi dalam ketinggian lonjakan yang dapat dilihat dari kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai, hasil antropometri, indeks massa tubuh serta somatotype memainkan peran penting dalam keterampilan bermain voli (Carvalho et al., 2020). Menurut literatur dan temuan saat ini, lompat vertikal, mencapai tinggi dan tubuh tinggi dikaitkan dengan elemen kunci dari kinerja voli seperti *passing*, *service* dan *block* (Tsoukos et al., 2019). Dalam permainan voli juga sangat memperhatikan aspek mental ataupun kondisi psikologis atlet saat melakukan pertandingan. Dari beberapa hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek antropometri sangat berpengaruh pada performa permainan, namun pengalaman bermain juga memiliki pengaruh yang besar dalam keberhasilan tim voli. Ada perbedaan antropometri dan kemampuan dalam masing-masing divisi liga, hal tersebut sangat mempengaruhi hasil dari sebuah pertandingan pada tim voli. Aspek utama dalam keberhasilan tim bola voli dalam melakukan serangan juga ada pada mental serta pengalaman bermain atlet. Performa *smash* pada pemain bola voli dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah antropometri atlet yang mempengaruhi strategi tim, pengalaman bermain atau jam terbang, dan juga aspek psikologis atlet dalam

menjalankan pertandingan (Milić et al., 2017).

Berdasarkan paparan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian Atlet Bola voli Tanah Sekudung Kerinci Mengenai “Analisis kemampuan *smash* voli yang di tinjau dari Antropometri dan Kondisi fisik pada Atlet Tanah Sekudung Kerinci”. Karena Antropometri dan kondisi fisik yang di miliki siswa belum diketahui, apakah baik atau tidak, sehingga nantinya pelatih dapat dengan mudah mengetahui Antropometri dan Kondisi Fisik pada Atlet Tanah Sekudung Kerinci dan sebagai bahan acuan dan pembelajaran untuk pelatih kedepannya agar bias memajukan prestasi Atlet Tanah Sekudung Kerinci.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah peneliti ini yaitu:

1. Kondisi fisik dan antropometri yang dimiliki Atlet Tanah Sekudung Kerinci belum diketahui.
2. Analisis kemampuan *smash* yang dimiliki pemain belum diketahui, apakah baik atau tidak, sehingga nantinya pelatih dapat dengan mudah apa tindak lanjut yang akan dilakukannya setelah penelitian ini dilaksanakan.
3. Belum adanya hasil atau data kondisi fisik dan Antropometri dan kemampuan *smash* yang dimiliki oleh Atlet Tanah Sekudung Kerinci.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu hanya membahas tentang analisis kemampuan *smash* dan Antropometri, kondisi fisik yang dimiliki Atlet Tanah Sekudung Kerinci.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu: Bagaimana hasil analisis kemampuan *smash* dan antropometri dan kondisi fisik Atlet Tanah Sekudung Kerinci?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu: untuk menganalisis kemampuan *smash* dan Antropometri dan juga kondisi fisik pada Atlet Tanah Sekudung Kerinci.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan informasi dan kajian mengenai kondisi fisik siswa terutama masukan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan yang mengarah pada kemampuan *smash* dan Antropometri dan juga kondisi fisik pada Atlet Tanah Sekudung Kerinci.

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.