

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer diseluruh penjuru dunia, khususnya di Indonesia bola voli menjadi primadona baru yang peminatnya cukup banyak hanya kalah dari sepakbola dan lebih baik dibandingkan bola basket. Dalam bola voli sendiri terdapat induk organisasi, menurut (Sistiasih, Vera Septi, Nurhidayat, Sudarmanto, Eko 2019) diantaranya adalah FIVB yaitu badan yang membidangi olahraga bolavoli secara global / internasional di seluruh dunia, sedangkan induk bola voli se-asia adalah AVC, di Indonesia sendiri bada yang bernaung adalah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) . Pertandingan Bola voli atau Kompetisi pun sudah banyak yang berjalan seperti Piala Dunia, Piala Asia, Maupun Proliga hingga Turnamen antar Kampung / Tarkam yang sangat digandrungi masyarakat Indonesia. Prestasi Olahraga bola voli di Indonesia pun semakin tahun semakin meningkat hingga mampu bersaing di tingkat global, hal ini juga berpengaruh pada peminatan masyarakat terhadap olahraga bola voli semakin bergairah. Didalam bola voli sendiri memiliki macam-macam teknik dasar dalam permainannya, teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing*, *blocking*, dan *smash* (Sistiasih, Vera Septi, Nurhidayat, Sudarmanto, Eko 2019).

UKM Bola Voli UMS adalah salah satu UKM kegiatan mahasiswa yang ada di Universitas Muhammadiyah Surakarta, organisasi yang termasuk dalam kategori peminatan olahraga ini diikuti oleh mahasiswa aktif yang mempunyai minat maupun bakat terhadap cabang olahraga bola voli. UKM Bola voli mengadakan latihan rutin sebanyak 3x dalam 1 minggu yakni setiap senin, rabu dan jumat setiap pukul 18.00-selesai, setiap latihan dibagi 2 sesi yaitu kategori mahasiswa (pria) dan mahasiswi (wanita), pada setiap latihan didampingi oleh

pembina maupun pelatih yang akan membimbing dan mengarahkan mereka. Untuk kegiatan yang dilakukan selain latihan rutin yaitu mengadakan kegiatan yang dapat memajukan olahraga bolavoli di Universitas Muhammadiyah Surakarta seperti mengadakan lomba antar fakultas, pelatihan maupun diklat anggota dan juga sebagai salah satu ujung tombak yang nantinya akan mewakili UMS dalam berbagai turnamen antar perguruan tinggi dan sebagainya, selain itu bagi atlet yang berprestasi bisa juga mewakili setiap daerah asal mereka apabila mampu lolos seleksi untuk perlombaan dengan jenjang yang lebih tinggi.

Peneliti melihat dalam pertandingan bola voli tidak hanya mengedepankan soal teknik dan taktik, tetapi juga aspek fisik. Menurut (Setiyono, Kesehatan, and Surakarta 2019) Selain ketrampilan teknik itu sendiri juga sangat di butuhkan kemampuan *vertical jump* yang tinggi pula untuk menunjang permainan dalam rangka untuk mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan baik melalui serangan atau *smash* maupun *block*. Kemampuan seseorang dalam melakukan *vertical jump* yang baik sangat di pengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai.

Penelitian ini adalah jenis penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* bola voli. Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi, sedangkan Kekuatan otot adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban (Argantos 2017). Dalam mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai yang di gunakan adalah *vertical jump test*. Merupakan papan ukur yang bersekala sentimeter, berwarna gelap, berukuran 30 x 150 cm yang dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara angka nol pada skala dengan lantai yaitu 150 cm. (Villalon-Gasch et al. 2020). Sedangkan

untuk mengetahui kemampuan otot perut yang di gunakan adalah *test sit up* 1 menit, merupakan test yang di gunakan untuk mengukur kemampuan otot perut yang di lakukan selama 1 menit dan berapa jumlah sit up yang di peroleh akan tercatat. Yang terakhir adalah *test* kemampuan *smash*, pada *test* kali ini yang di gunakan adalah test ketepatan dengan membagi 1 bidang lapangan menjadi beberapa bagian yang masing-masing terdapat skor yang sudah di bagi dan di tentukan. Peneliti berharap dengan penelitian ini mampu mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai yang di ukur dengan *vertical jump test* dan kekuatan otot perut anggota UKM Bola Voli Universitas Muhammadiyah Surakarta. Semoga penelitian ini dapat menjadi rujukan dan acuan dari berbagai pihak dalam membuat program latihan yang akan berdampak baik bagi prestasi UKM Bola Voli Universitas Muhamnadiyah Surakarta.

B. Identifikasi Masalah

1. Mengetahui hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *smash* bola voli
2. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* bola voli
3. Mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* bola voli
4. Mengetahui manakah yang memiliki sumbangan yang lebih besar terhadap kemampuan smash antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diperoleh oleh penulis maka adapun batasan dalam penelitian ini lebih menitikberatkan pada hubungan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* bola voli.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *smash* bola voli?
2. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* bola voli?
3. Manakah yang memiliki sumbangan lebih besar terhadap kemampuan smash diantara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai
4. Mengetahui manakah yang memiliki sumbangan yang lebih besar terhadap kemampuan smash antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *smash* bola voli
2. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* bola voli
3. Mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* bola voli
4. Mengetahui manakah yang memiliki sumbangan yang lebih besar terhadap kemampuan smash antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai

F. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam penyusunan program latihan pembinaan olahraga bola voli.
2. Penelitian dapat ini dijadikan sebagai bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.