

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan bola voli baik tingkat regional sampai nasional baik itu antar pelajar sampai masyarakat umum. Alasan makin berkembangnya permainan bola voli tidak terlepas dari sarana prasana yang dianggap murah dan juga manfaat dari permainan bola voli itu sendiri diantaranya dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sarana rekreasi, maupun untuk prestasi. Selain itu manfaat dari permainan ini terdapat nilai apektif yang positif seperti nilai sportivitas, kejujuran dan disiplin yang tinggi.

Permainan bola voli menurut Nugraha (2010:21) “Bola voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing–masing grup memiliki enam orang pemain”. Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri.

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut untuk mampu menciptakan pukulan yang dapat membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta jika

seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar.

Penguasaan teknik ini penting untuk dipahami agar seseorang bisa bermain bola voli dengan baik dan benar. Tanpa memiliki pemahaman mengenai teknik bermain bola voli yang baik, maka seseorang tidak akan bisa mendapatkan hasil yang baik saat bermain bola voli. Teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai pemain bola voli adalah *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash/spike*, bendungan/ Blok”.

Dari beberapa teknik tersebut salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain bola voli itu adalah *passing*. *Passing* dalam bola voli dapat dilakukan dengan dua cara yakni *passing* atas dan *passing* bawah. Cara melakukan *passing* dalam suatu situasi pertandingan bola voli harus akurat dan bervariasi, karena *passing* bawah merupakan salah satu unsur utama untuk mempertahankan regu, yang berfungsi untuk pertahanan dan membangun serangan. Bila kita amati dengan seksama, di dalam pertandingan bola voli, bola yang datang sangat bervariasi, ada yang keras, lemah, ke samping sebelah kanan, kiri, depan, dan ke belakang pemain. Jika bola yang datang terlalu keras dan sulit diterima dengan *passing* atas, bola tersebut harus diterima dengan *passing* bawah. Bila bola datangnya di bawah ketinggian dada maka bola tersebut harus diterima dengan *passing* bawah baik dengan dua tangan atau satu tangan.

Yang dimaksud *passing* bawah bola voli menurut Witono (2017:43) “Keterampilan *passing* bawah adalah teknik menerima bola dan mengayunkan kembali ke arah yang diinginkan”. Pendapat Witono dapat disimpulkan bahwa

*passing* bawah adalah upaya memberikan bola pada teman se-regu untuk dimainkan lagi di lapangan sendiri dengan tujuan untuk pertahanan atau untuk penyerangan.

Dengan demikian *passing* bawah merupakan suatu teknik dasar bola voli yang cukup dominan kepentingannya, karena *passing* bawah ini berfungsi sebagai dasar untuk mempersiapkan serangan pada pihak lawan dan menjaga bola agar tidak mati di lapangan sendiri.

Mengenai proses pelaksanaan teknik *passing* bawah Sukma, Aji (2016:39) menyatakan sebagai berikut:

1. Kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Kedua lutut ditekuk dengan badan condong sedikit ke depan.
3. Kedua lutut digerakan mengeper dan rilek.
4. Kedua tangan berpegangan, telapak tangan kiri memegang punggung telapak tangan kanan.
5. Ayunkan kedua lengan ke depan arah datangnya bola.
6. Perkenaan bola di atas pergelangan tangan.

*Passing* bawah merupakan salah satu teknik yang digunakan pertama kali untuk menerima bola dari servis tim lawan dalam permainan, maupun menerima spike yang diarahkan dengan keras. Menurut Aep (2017:81) “*Passing* bawah merupakan pukulan *passing* yang dilakukan pemain dengan menggunakan lengan bawahnya untuk memukul bola yang jauh setinggi pinggangnya”. Yang perlu diperhatikan dalam *passing* bawah ini adalah saat tangan akan menyentuh bola, lengan tidak dalam keadaan lurus dan diregangkan.

Untuk menghasilkan *passing* yang kuat seorang pemain membutuhkan *power* otot lengan. *Power* otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat, kemampuan

otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Kegunaan *power* otot lengan yaitu untuk mencapai prestasi maksimal, serta mengembangkan taktik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, mencegah memantapkan mental bertanding pemain, dan simpanan tenaga anaerobik cukup besar. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot adalah banyak sedikitnya macam fibril otot putih (phasic) dari pemain, kekuatan dan kecepatan otot pemain, waktu rangsangan maksimal 34 detik, (misalnya waktu rangsangan hanya 15 detik, *power* akan lebih baik dibandingkan dengan waktu rangsangan selama 34 detik), koordinasi gerakan yang harmonis kekuatan dan kecepatan, tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot (ATP), dan penguasaan teknik yang benar.

Selain itu, daya otot lengan *passing* juga membutuhkan koordinasi, koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan berbagai yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kegunaan koordinasi adalah mengkoordinasikan beberapa gerak agar menjadi satu gerakan yang utuh dan serasi, efisien dan efektif dalam penggunaan tenaga, untuk menghindari terjadinya cedera, mempercepat berlatih dan menguasai teknik, dapat untuk memperkaya taktik dalam bertanding, dan kesiapan mental pemain lebih mantap untuk menghadapi pertandingan.

Dari uraian di atas peneliti menemukan beberapa fenomena-fenomena yang terjadi pada Ekstrakurikuler di SMK Al-Huda Tasikmalaya yang diduga berkenaan dengan *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan keterampilan

*passing* bawah yaitu, kualitas *passing* bawah siswa berbeda-beda dilihat dari latihan, pengalaman dan *passing* bawah yang bervariasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Passing* bawah Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Al-Huda Tasikmalaya.”

Hasil penelitian ini penulis laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bola voli di ekstrakurikuler SMA AL-HUDA Tasikmalaya.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli SMK Al-Huda Tasikmalaya?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler SMK Al-Huda Tasikmalaya?
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler SMK Al-Huda Tasikmalaya?

### C. Definisi Oprasional

Untuk dapat mengetahui lebih jelas mengenai pengertian atau istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan sebagai berikut: lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli.

1. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:730) adalah sumbangan atau iuraan. Kontribusi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sumbangan dari *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bola voli.
2. *Power* menurut Harsono (2018:99) adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. *Power* dalam penelitian ini yaitu *power* otot lengan untuk menghasilkan dorongan dan angkatan tangan dalam melakukan teknik *passing* bawah permainan bola voli.
3. Koordinasi menurut Harsono (2018:159) mengemukakan “Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks”. Yang dimaksud Koordinasi dalam penelitian ini adalah koordinasi mata dan tangan sebagai pendukung menerima dari servis agar arah bola terarah pada penerima bola selanjutnya.
4. Keterampilan *passing* bawah menurut Witono, Hidayat (2017:43) bahwa “Keterampilan *passing* bawah adalah teknik menerima bola dan mengayunkan kembali kearah yang diinginkan”. Yang dimaksud *passing* bawah dalam penelitian ini adalah untuk melihat posisi teman regunya dan posisi lawan serta untuk mengembangkan strategi permainan.

5. Permainan bola voli menurut Nugraha (2010:21) “Bola voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing–masing grup memiliki enam orang pemain”. Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis dan praktis hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, pembina olahraga bola voli, dan guru

pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *passing* bawah seorang atlet atau pemain bola voli.

2. Secara praktis dapat memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, pembina olahraga bola voli, dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli dalam penerapan kondisi fisik *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet atau pemain bola voli yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.