

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sesuatu yang wajib dilakukan seseorang guna memperoleh kesehatan jasmani dan rohani. Banyak sarana dan prasarana yang bisa dilakukan di manapun guna mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Pada jaman yang seperti ini masyarakat lebih memilih olahraga yang murah ketimbang harus pergi ke tempat fitnes yang jaraknya lumayan jauh dari rumah atau membeli alat olahraga yang harganya jauh lebih mahal.

Diantaranya olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat adalah bermain bola voli, di mana olahraga bola voli adalah olahraga yang bisa dilakukan secara berkelompok di kalangan masyarakat.

Olahraga bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Induk organisasi bola voli Internasional adalah FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*), sedangkan induk organisasi nasional adalah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia)

Permainan bola voli adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruang dengan sangat leluasa. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan bola voli. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Permainan yang menggunakan bola termasuk bola voli membutuhkan kemampuan yang bersifat komperhensif termasuk fisik teknik mental dan strategi (Graurav, 2010; 13).

Permainan bola voli sangat digemari oleh masyarakat karena permainannya yang mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan ruang yang tidak cukup luas. sehingga banyak dijumpai lapangan bola voli di berbagai daerah. Permainan bola voli walaupun mudah dimainkan memerlukan keterampilan dasar bermain yang memadahi. Beberapa keterampilan dasar antara lain

passing, smash, blocking dan servis yang meliputi servis bawah, servis atas dan servis lompat (*jump shoot*).

Pada penelitian ini lebih difokuskan pada kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan ketepatan servis *jump shoot* dalam permainan bola voli. Servis *jump shoot* dapat dilakukan dengan maksimal apabila didukung teknik pukulan yang benar dan memiliki *power* yang kuat, kekuatan melompat dengan ketinggian lompatan ikut berperan agar hasil *servis* menjadi lebih terarah apabila memiliki kekuatan untuk memukul bola sedangkan hasil lompatan belum mampu mendorong badan setinggi-tingginya akan sulit melewati net demikian untuk lompatan sementara jika tangan kurang memiliki *power* yang kuat tentu bola yang diservis akan sulit melewati net atau tidak sampai ke daerah lawan (Muhyi, 2013; 37)

Hal yang mendasar yang harus diperhatikan dalam teknik dasar *servis jump shoot* bola voli adalah *timing* yakni ketepatan pukulan melompat dengan bola yang akan dipukul. Cara pendaratan yang tepat dan meminimalkan timbul resiko cedera pada pergelangan kaki, sebagai akibat dari cara pendaratan yang tidak tepat (Bahr.2005: 13).

Dengan sistem modern seperti saat ini pemain dituntut melakukan servis seefektif mungkin. Pada penelitian ini, peneliti mencoba mengangkat permasalahan yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dengan mengetahui hubungan dari otot lengan dan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan servis *jump shoot* sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat yang memulai belajar teknik dasar bola voli.

B. Batasan masalah

Berdasarkan penjelasan di atas penelitian ini difokuskan pada Hubungan *Otot Lengan dan Otot Tungkai* terhadap Ketepatan *Servis Jump Shoot* pada Permainan Bola Voli UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Agar penelitian ini tidak melebar kemana-mana dan mempunyai batas masalah, maka penelitian ini memusat pada Hubungan *Otot Lengan dan Otot Tungkai* terhadap Ketepatan *Servis Jump Shoot* pada Permainan Bola Voli UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis *jump shoot*.
2. Adakah hubungan antara otot tungkai terhadap ketepatan servis *jump shoot*.
3. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap ketepatan servis *jump shoot*.

D. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Hubungan Otot Lengan terhadap Ketepatan *Servis Jump Shoot*.
2. Untuk mengetahui hubungan Otot Tungkai terhadap Ketepatan *Servis Jump Shoot*.
3. Untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot tungkai terhadap Ketepatan *Servis Jump Shoot*

E. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini menunjukkan pengaruh, maka manfaat penelitian ini adalah :

1. Dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya, di samping hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian mendalam.
2. Sebagai masukan bagi pembinaan dan pelatihan mengenai olahraga bola voli, sehingga dengan masukan ini dapat meningkatkan prestasi atlet.
3. Sebagai pedoman dalam pembinaan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
4. menambah pengetahuan tentang pentingnya otot yang diperlukan oleh pemain bola voli