

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli (*volleyball*) adalah bagian dari cabang olahraga permainan yang di dalamnya merupakan perkembangan olahraga bola voli kompetitif. Di mana bola voli merupakan bagian dari pembinaan prestasi. Olahraga bola voli merupakan permainan berregu. Setiap regu terdiri dari 6 (enam) orang yang berada pada petak lapangan pemain masing-masing dengan dibatasi net. Bola dimainkan dengan satu atau dua tangan melalui daerah lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan.

Permainan bola voli (*volleyball*) dapat berjalan dalam satu regu, maka harus ada penguasaan teknik dasar, karena teknik dasar untuk memberikan fondasi yang kokoh dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik. Melalui penguasaan keterampilan teknik dasar atlet dapat merasakan bagaimana caranya melakukan teknik dasar permainan bola voli. Hal ini apa yang tertulis dalam buku Coaching Harsono (1988, hlm.100) bahwa “Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan”.

Olahraga permainan bola voli (*volleyball*) terdapat beberapa teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain. Karena dengan penguasaan teknik dengan benar akan menentukan gerakan keseluruhan. Adapun teknik-teknik dasar yang harus dikuasai permainan bola voli, dalam buku permainan bola voli menurut Subroto dan Yudiana terdiri dari “(1) *passing* bawah dan atas, (2) umpan, (3) *spike*, (4) *blok*, dan (5) *servis*”.

Setiap teknik tersebut memiliki bentuk gerakan tersendiri yang kesemuanya merupakan komponen dari permainan bola voli (*volleyball*). *Passing* menurut Ahmadi (2007, hlm.22) adalah “Upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”. *Passing* sangat dominan dalam permainan bola voli, maka teknik harus dikuasai oleh semua pemain. Dalam permainan bola voli *passing* dapat dilakukan dengan dua cara sebagai mana di

dalam buku panduan olahraga bola voli Ahmadi (2007, hlm.23) terdiri dari “Passing bawah dan passing atas”.

Salah satu teknik dasar permainan bola voli (*volleyball*) yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam menjalankan pola permainan dan menjadi lemah pada saat bermain adalah kemampuan *passing* atas. Di mana teknik passing atas dasar sangat penting dalam permainan bola voli, juga sebagai awalan pembentukan serangan dan mempermudah mengatur irama permainan. Untuk lebih jelasnya manfaat passing atas dikemukakan oleh Suharno (1993) diperoleh dari skripsi oleh Sahabuddin (2011, hlm.122) sebagai berikut :

Memudahkan kawan untuk menyelesaikan serangan atau smash, Untuk mengatur irama permainan, Untuk mengatur irama serangan atau smash, Mempermudah teman untuk mendapatkan bola dalam permainan, dan Sebagai salah satu teknik dalam melakukan *passing*.

Agar tercapainya manfaat *passing* atas dengan baik maka harus di perhatikan tahap gerakannya. Gerakan *passing* atas ada tiga tahap Menurut Yudiana (2010, hlm.48) yaitu “(1) Sikap permulaan, (2) Gerakan pelaksanaan, (3) Gerakan lanjut”.

Peningkatan *passing* atas tidak cukup menguasai teknik saja tetapi harus di dukung oleh kondisi fisik lainnya. “Adapun komponen fisik yang di anggap sangat mempengaruhi kemampuan *passing* atas adalah kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan dan fleksibilitas menurut “(www.unsurkon-disifisik-syam.blogspot.com). Tanpa memperhatikan faktor pendukung tersebut maka *passing* atas tidak akan berjalan dengan baik. Maka harus dibutuhkan unsur-unsur di atas guna memperoleh hasil yang baik dan maksimal saat melakukan *passing* atas.

Dari beberapa faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kualitas *passing* atas diantaranya adalah fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas punggung, di mana sangat menentukan kemampuan pemain melakukan *passing* atas. Untuk mencapai teknik passing atas dengan benar maka diperlukan latihan fleksibilitas. Fleksibilitas menurut Harsono (1988, hlm.163) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerakan sendi”. Fleksibilitas dapat membuat

Heri Suciawan, 2015

KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN PUNGGUNG TERHADAP HASIL PASSING ATAS DALAM PERMAINAN CABANG OLAHRAG BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

otot-otot digerakan dengan baik dan sepenuhnya ke arah yang memungkinkan. Fleksibilitas yang baik pada umumnya dicapai apabila semua sendi dan otot tubuh menunjukkan gerak dengan lancar sesuai dengan fungsinya. Menurut Sajoto (1988, hlm.58) bahwa fleksibilitas adalah “Keefektifan seorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligament-ligament di sekitar persendian”. Jadi kelentukan di tentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot *tendon*, dan *ligament*. Bebasnya ruang gerak sendi dan lenturnya otot-oto dan *ligament*, akan memudahkan menggerakkan di dalam persendian pergelangan tangan dengan leluasa.

Pergelangan tangan adalah salah satu sendi pada lengan tepatnya adalah sendi pergelangan tangan (*art.radiocarpal/wrist joint*). Pergelangan tangan ini mempunyai ligament yang memperkuat sendi dan otot-otot memperkuat sendi. Diantara dua tersebut saling berhubungan dan mempunyai fungsinya.

Adapun diantara pergelangan tangan yang mengenai *ligament* yang memperkuat sendi dan otot-otot memperkuat sendi. Sebagaimana di dalam buku anatomi fungsional Yusup (2008, hlm.62-63) yaitu :

Ligament yang memperkuat sendi adalah *capsula lig* atau *articular capsula* memperkuat seluruh permukaan sendi, *Volarradiocarpal lig* memperkuat bagian sendi, *dorsal radiocarpal lig* memperkuat bagian belakang sendi, *ulnarcollateral lig*memperkuat bagian sisi tengah sendi, *radial collateral lig* memperkuat bagian sosok luar sendi. Bagian otot-otot yang memperkuat sendi bagian depan *flexor carpi radialis*, *flexor carpi ulnalis*, *Palmaris longus*.Memperkuat bagian belakang yaitu *extensor carpil radialis brevis*, *extensor radialis longus*, *extensor carpi ulnalis*.

Pergelangan tangan mempunyai dua gerakan melakukan passing atas yaitu gerakan menekuk pergelangan tangan ke arah dalam (*flexion*) dan gerakan menekuk pergelangan tangan ke arah luar (*extention*). Agar pergelangan tangan mudah untuk gerakan (*flexion*) dan (*extention*) maka di sini dibutuhkan fleksibilitas pergelangan tangan. Penempatan bola kesarasan ditentukan kualitas sendi dan otot yang elastis pada persendia pergelangan tangan. Melalui ruang gerakan pada sendi pergelangan tangan yang luas akan dapat melakukan gerakan

ke arah luar (*extention*) dan ke arah dalam (*flexion*) dan dorongan bola kesasaran dapat terkontrol dengan baik. Sebagaimana dijelaskan di dalam buku permainan bola voli menurut Subroto (2010, hlm.38) bahwa "Gerakan pergelangan tangan yang ditunjukkan untuk menggerakkan bola kesasaran tentu mudah dikendalikan".

Faktor kondisi fisik lainnya yang diperlukan adalah fleksibilitas punggung. Punggung adalah bagian yang membentuk bagian *posterior* tubuh, dari leher sehingga tulang pelvis. Sebagai mana tertulis dari (www.repository.usu.ac.id) bahwa :

Punggung berupa struktur kompleks terdiri dari tulang, otot, dan jaringan-jaringan lain yang membentuk bagian *posterior* tubuh, dari leher sehingga ke tulang *pelvis*. Bagian tengah berupa *kolumna spine*, yang bukan saja menyokong bagian atas tubuh tetapi berupa tempat letaknya dan perlindungan saraf tunjang (*spinal cord*), jaringan saraf-saraf sensitive yang membawa sinyal-sinyal yang mengatur pergerakan tubuh dan membawa impuls-impuls sensasi.

Dilatihnya fleksibilitas punggung akan mempengaruhi bagian otot-otot punggung dan tulang persendian punggung yang memudahkan menggerakkan tubuh ke samping kiri, ke samping kanan, ke belakang, dan ke depan, sehingga mempermudah untuk melakukan gerakan menempatkan diri ke arah bola. Oleh karena dalam passing atas terdapat beberapa bentuk variasi yaitu passing atas ke arah belakang lewat atas kepala, passing atas ke arah samping pemain, *passing* atas sambil meloncat ke atas, passing sambil menjatuhkan diri ke samping, dan passing atas sambil menjatuhkan diri ke belakang. Maka di sini kebutuhan fleksibilitas punggung untuk menggerakkan tubuh dengan leluasa. Bergeraknya tubuh dengan leluasa akan berdampak pada gerakan passing atas. Hal ini apa yang dijelaskan oleh Abernethy (1997, hlm.07) sebagai berikut :

Dengan mengadopsi postur dan memindahkan berat tubuh dari samping kesamping atau depan belakang, maka otot-otot tungkai dilibatkan dalam siklus pemendekan regangan (*stretch-shortening*) (*eksentrik* yang di ikuti dengan aksi otot *konsentrik*) yang membantu meningkatkan kekuatan dan dapat dikembangkan saat aksi *eksplosif* diperlukan.

Apa bila tanpa menggerakkan bagian tubuh kita, maka saat melakukan beberapa teknik variasi bagian tubuh yang lain kurang terlibat dalam gerakan teknik passing atas maka penguasaan teknik *passing* atas kurang baik

Seperti halnya penulis menggambarkan keadaan UKM bola voli UPI, rata-rata memiliki postur tubuh tinggi, namun dalam melakukan passing atas sering terjadi kesalahan yang mengakibatkan berpindah poin. Kesalahan yang biasa terjadi yang diungkapkan oleh pelatih UKM bola voli UPI, atet pada saat menerima servis dari lawan bola pelan pergelangan tangan tidak mampu mendorong bola ke atas dan gerakan pergelangan tangan kaku ke arah dalam maupun gerakan pergelangan tangan ke arah luar. Kesalahan pada gerakan lengan dan pergelangan tangan tidak harmonis hanya mengandalkan dorongan dari pergelangan tangan saja tidak menempatkan posisi tubuh berhadapan dengan bola. Sehingga atlet tidak mampu untuk melakukan dorongan bola kesasaran.

Berdasarkan kesalahan-kesalahan tersebut muncul suatu ide penulis. Yang dijelaskan dengan di dukung dari berbagai sumber dan kondisi nyata maka merasa untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan tersebut mengenai kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas punggung terhadap hasil passing atas dalam permainan cabang olahraga bola voli.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah fleksibilitas pergelangan tangan memberikan kontribusi positif dan signifikan terhadap hasil passing atas dalam permainan cabang olahraga bola voli?
2. Apakah fleksibilitas punggung memberi kontribusi positif dan signifikan terhadap hasil passing atas dalam permainan cabang olahraga bola voli?
3. Apakah fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas punggung secara bersama-sama memberikan kontribusi yang positif dan signifikan terhadap hasil passing atas dalam permainan cabang olahraga bola voli?

Heri Suciawan, 2015

KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN PUNGGUNG TERHADAP HASIL PASSING ATAS DALAM PERMAINAN CABANG OLAHRAG BOLA VOLI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ingin mengetahui besarnya kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil passing atas dalam permainan cabang olahraga bola voli.
2. Ingin mengetahui besarnya kontribusi fleksibilitas punggung terhadap hasil passing atas dalam permainan cabang olahraga bola voli.
3. Ingin mengetahui besarnya kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas punggung secara bersama-sama terhadap hasil passing atas dalam permainan cabang olahraga bola voli.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Setiap penelitian atau penulisan seseorang maupun kelompok, di harapkan bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat umum. Yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini dapat berdampak positif dan berguna sebagai :

- a. Bahan informasi dan referensi bagi para peneliti yang ingin meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah bola voli khususnya dalam passing atas.
- b. Bahan untuk mengembangkan dan memantapkan teori tentang teknik passing atas dalam permainan bola voli yang sudah ada.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi :

- a. Atlet, pelatih, dan Pembina olahraga bola voli khususnya dalam menentukan latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik passing atas dalam permainan bola voli.
- b. Peneliti, dalam menentukan atlet-atlet yang menguasai keterampilan dalam melakukan teknik passing atas, sehingga dapat diketahui kekurangan-kekurangan dalam teknik passing atas yang belum dikuasai oleh atlet-atlet bola voli.

