

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN SPIKE PADA PEMAIN BOLA VOLI SMPN 20 SELUMA

Akmiko Septo, Supriyanto, Tito Parta Wibowo
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Dehasen, Bengkulu
akmikosepto@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan spike pada pemain bola voli SMPN 20 Seluma. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli SMPN 20 Seluma yang berjumlah 14 orang.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa antara kekuatan otot perut dengan kemampuan spike terdapat koefisien korelasi (r) sebesar 0,680 dengan signifikansi 0,007. Hal tersebut berarti bahwa ada korelasi kekuatan otot perut dengan kemampuan spike dengan tingkat hubungan kuat, dan korelasi tersebut signifikan karena $p < 0,05$ ($0,007 < 0,05$). Kesimpulannya adalah ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan spike pada pemain bola voli SMPN 20 Seluma

Kata Kunci: kekuatan otot tungkai, Spike, Bola Voli.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu tosser (atau setter), spiker (smash), libero, dan defender (pemain bertahan). Tossier atau pengumpukan adalah orang yang bertugas untuk mengumpulkan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. Spiker bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net. Defender adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.

Permainan voli menuntut kemampuan otak yang prima, terutama tosser. Tossier harus dapat mengatur jalannya permainan. Tossier harus memutuskan apa yang harus dia perbuat dengan bola yang dia dapat, dan semuanya itu dilakukan dalam sepersekian detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan mengusahakan untuk mencapai angka 25 terlebih dahulu untuk memenangkan suatu babak. Melalui kegiatan olahraga bola voli ini banyak kalangan remaja memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola voli saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola voli pelajar baik di tingkat sekolah menengah pertama, menengah atas, dan perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakan turnamen-turnamen, dan event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Menurut undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Khususnya dalam kegiatan olahraga bola voli.

Permainan bola voli di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola voli di

berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu pertanda bahwa masyarakat di tanah air mulai menyukai permainan bola voli. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Dengan adanya PBVSI ini perkembangan bola voli di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan untuk mengembangkan bola voli dari pusat, daerah, sampai ke pelosok tanah air.

Dalam kehidupan modern saat ini, olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak diminati oleh masyarakat. Kebutuhan akan olahraga bola voli semakin meningkat, karena banyak orang yang gemar bermain bola voli mulai anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Tiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukannya, misalnya ada yang bertujuan untuk memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan, dan tidak sedikit pula dari mereka yang berusaha untuk meningkatkan prestasi. Tujuan bermain yang berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain seperti tujuan mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara." Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain bola voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani/ kesehatan.

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli diantaranya Servis, Passing, Spike serta Block. Penguasaan teknik dasar juga sangat mempengaruhi salah satu tim dalam pencapaian prestasi. Hal itu sesuai dengan pendapat Munasifah (2008 : 13). Yang mengatakan bahwa " dalam permainan bola voli kita harus menguasai 3 masalah penting dalam bola voli yaitu 1) teknik penguasaan bola 2) teknik permainan 3) Taktik permainan". Selain teknik, permainan bola voli juga membutuhkan komponen fisik yang baik.

Karena dalam permainan bola voli memerlukan ketrampilan gerak manipulatif.

Dalam permainan bola voli moderen serangan sangat penting dalam memperoleh poin. Serangan yang paling sering dilakukan oleh pemain bola voli adalah Spike walaupun pada zaman sekarang servis juga berfungsi sebagai serangan. Namun yang paling lazim dilakukan dalam melakukan serangan adalah Spike. Jika dilakukan dengan benar dan baik, maka Spike dapat sangat menyulitkan lawan dalam bertahan. Sehingga lawan untuk melakukan serangan balasan dan memperoleh poin akan lebih sulit. Baik buruknya hasil Spike ditentukan oleh beberapa faktor yaitu: tingginya lompatan, raihan lengan, timing, folles, jenis umpan, posisi tubuh saat memukul, posisi tubuh saat melakukan awalan (take off).

Kenyataan di lapangan banyak Spikeer yang kurang baik dalam melakukan Spike. Sehingga hasil Spike mudah dikembalikan dan lawan akan lebih mudah pula dalam melakukan serangan balasan. Hal itu biasanya disebabkan oleh :1) Timing yang tidak baik. 2) Ayunan lengan kurang sempurna. 3) Pada saat akan memukul bola posisi tubuh tetap lurus. 4) Pergelangan lengan kaku. 5) Menekuk lutut pada saat memukul bola. 6) Posisi tubuh pada saat melompat di bawah bola. 7) Pemain melakukan take off tanpa kekuatan yang memadai. 8) Tubuh berputar pada saat mengayunkan lengan.

Seorang Spikeer bergerak seperti pada pelompat tinggi sehingga memberikan momentum kepada badan dan memungkinkan kepada Spikeer untuk menempatkan tapak kaki dengan kuat dilantai agar mendapat gaya maksimum untuk melompat (Dieter, 2007:25) Untuk memukul bola diatas net dengan keras maka seorang Spikeer harus menggunakan gaya yang sebesar-besarnya. Untuk itu maka seorang Spikeer harus mengayunkan lengan kebelakang dengan kuat. Untuk memberikan gaya yang sebesar-besarnya pada suatu benda, maka seorang harus menyalurkan energi dari otot yang besar sampai otot yang kecil. Dalam melakukan Spike agar bola hasil pukulan keras maka Spikeer harus memulai gerakan memukul dengan cara melentingkan tubuh kebelakang dan diakhiri dengan memukul bola

dengan telapak tangan. Untuk dapat melakukan Spike dengan baik maka seorang Spikeer harus mempunyai lompatan yang tinggi, sehingga sasaran akan lebih luas. Menurut ASEP (2007:102) dalam melakukan spike perlunya kekuatan penuh.. Dalam hal ini kekuatan penuh salah satunya kekuatan otot perut, peneliti ingin meneliti tentang kekuatan otot perut dalam melakukan spike.

Dari pernyataan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Spike Pada Pemain bola Voli SMPN 20 Seluma.

METODE

Keberhasilan suatu penelitian bukan semata-mata terletak pada baik dan buruknya suatu metode yang digunakan, tetapi penggunaan metode penelitian harus sesuai dengan permasalahan yang dirumuskan serta tujuan penelitian. Dalam penelitian ini digunakan metode kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Survei test menurut Sugiyono (2010:11) metode kuantitatif bersifat holistik untuk melihat hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis nilai terdapat koefisien korelasi (r) sebesar 0,680 dengan signifikansi 0,007. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan spike pemain bola voli SMPN 20 Seluma. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot perut sangat berpengaruh terhadap hasil spike yang baik. Hal ini disebutkan bahwa kekuatan otot perut memiliki dampak yang besar seperti dukungan teori. Dwi dkk (2007:43), yang dimaksud dengan kekuatan sebagai: "kemampuan sebuah otot mengerahkan tenaga untuk melawan sebuah tekanan". Komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Sedangkan menurut Ismaryati, (2005:111) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh

otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.. Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa definisi kekuatan adalah kekuatan maksimal yaitu gaya dan tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi. kekuatan maksimal tidak menentukan betapa cepat suatu gerakan dilakukan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan yang diperlukan.

Sehingga kekuatan otot perut pada dasarnya adalah kemampuan otot atau kelompok otot perut untuk melakukan kerja tertentu. Dalam hal ini yaitu kemampuan spike. Otot yang terlibat dalam smash sei adalah otot lengan dan otot perut. Bagian otot perut yaitu: M. Obligus Internus, Obligus Aponeunosis, M. Rektus Abdominus, M. Sternodeido Mastoid, M. Obligus Eksternus.

Dengan uraian diatas maka dapat diduga bahwa kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang spesifik dengan hasil spike artinya makin kuat otot perut seseorang akan makin kuat pula daya eksplosif yang dihasilkan sehingga akan menghasilkan spike yang akurat sesuai dengan arah yang diinginkan. Penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kekuatan otot perut, serta daya ledak otot tungkai terhadap hasil spike. Dalam gerakan servis ada dua lengan yang harus diketahui ialah antara perut ke atas dan perut ke bawah sementara perut berfungsi sebagai as atau sumbu. Bagian perut ke atas sebagai, force yang berfungsi sebagai penggerak, sedangkan bagian perut ke bawah adalah R atau Resistance yang berfungsi sebagai tahanan atau penahan. Dalam keadaan yang demikian maka bagian perut dan juga punggung mendapat beban yang paling besar maka memberikan sumbangan yang paling besar. Gerakan smash adalah gerak otot-otot dan yang banyak berfungsi adalah otot-otot anggota gerak atas. Otot-otot yang termasuk kedalam golongan gerak atas adalah antara lain adalah otot lengan, otot perut dan otot punggung. Otot-otot lengan menggerakkan lengan dan memainkan peranan pada pergelangan di sendi siku, sendi-sendi tangan dan sendi-sendi jari serta pada gerak kisar kedalam sendi-sendi antara tulang hasta dan tulang mengumpul (Raven, 1994 : 12 - 14). Gerakannya adalah ayunan ke belakang,

kemudian gerakan sabetan ke depan, dengan di dukung oleh gerakan tubuh yang berpusat pada perut dan gerakan kaki mendorong naik. Semakin kuat otot lengannya semakin keras sabetan pada bola yang akan menghasilkan jalanya bola yang kencang. Kekuatan otot lengan ini didukung oleh kekuatan otot perut yang menjadi dasar dalam gerakan ayunan ke depan semakin besar kekuatan otot perut semakin kuat dukungan dorongan perut yang akan menghasilkan gerakan sabetan yang semakin keras pula hasilnya akhirnya adalah jalanya bola yang semakin kencang. Hal ini meyakinkan bahwa kekuatan otot perut sangat memiliki hubungan terhadap spike pemain bola voli SMPN 20 Seluma.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan yaitu ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan spike pada pemain bola voli SMPN 20 Seluma

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Pemain bola Voli SMPN 20 Seluma., apabila menginginkan prestasi yang baik dalam melakukan olahraga bola voli maka sebaiknya memiliki kekuatan otot perut yang baik agar kemampuan spike sempurna.
2. Bagi para pelatih agar mau menjadikan hasil penelitian ini untuk meningkatkan prestasi pemain bola voli.
3. Kepada para peneliti yang ingin meneliti tentang faktor fisik terhadap spike disarankan untuk pengambilan sampelnya adalah pemain yang sudah profesional sehingga sudah dapat menguasai tekniknya..

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi dkk. 2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Kemenpora

Ismaryati dan Sarwono. 2001. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Jakarta. Rajawali Pers

Indonesia, P. R. (2007). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Kadir, 2010. *Statistika*, Jakarta: Rosemata Sampurna

Munasifah, 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: Aneka Ilmu

Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian dalam Olahraga*, Surabaya: Unesa Press

Muflihul, Akbar. Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Open Smash Siswaekstrakurikuler Bola Voli Smk Ma'arif Nu 1 Semarang Tahun 2018. Diss. Universitas Wahid Hasyim Semarang, 2019.

Nurhasan, 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI Bandung

Nuryani, W. (2017). Perkembangan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) Tahun 1955-1989. Ilmu Sejarah-S1, 2(3).

Ronny Kountur, 2009. *Metode Penelitian Skripsi dan Tesis, Manajemen PPM*, Jakarta

Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dsn R & D*. Bandung: Alfabeta

Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press

Winarno dkk. 2013. *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: UM Malang