BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya aktifitas manusia terdiri dari dua macam yaitu aktifitas jasmani dan aktifitas rohani, aktifitas jasmani adalah berupa aktifitas yang menyangkut pada kegiatan tubuh. Sedangkan aktifitas rohani adalah berupa kegiatan manusia yang berhubungan dengan kejiwaan. Oleh karena itu manusia yang hidup bertindak dan berpikir antara faktor jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, karena keduanya saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Pertumbuhan rohani yang sehat akan mendorong jiwa yang sehat pula. Sehingga pada giliran bangsa yang sehat dan kuat jiwa raganya akan menjadi bangsa yang jaya. Perkembangan jiwa yang sehat dan serasi sungguh kita perlukan untuk mengemban tugas-tugas nasional yang besar dan berat. Banyak orang berkata bahwa berolahraga merupakan kegiatan yang baik untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Dengan latihan-latihan olahraga secara teratur akan memperkuat anggota tubuh manusia atau organismenya, dalam arti pembentukan fisik. Sedangkan pembentukan mental melalui olahraga akan tercipta rasa sportifitas, keberhasilan, kerja sama dan rasa tanggung jawab yang tinggi.

Adapun maksud dan tujuan olahraga di Indonesia adalah untuk memberikan pedoman dan arahan dalam rangka meningkatkan gerakan olahraga nasional dengan tujuan untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki keterampilan dan pengetahuan serta dapat mengembangkan kreatifitas dan tanggung jawab. Menyuburkan kecerdasan yang tinggi dan disertai budi pekerti yang luhur, dapat menyuburkan sikap

demokratis dan penuh tanggung jawab serta mencintai sesama manusia dan bangsanya.

Prestasi olahraga merupakan hasil pembinaan yang panjang mulai dari permasalahan dan pembibitan. Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga, merupakan usaha yang benar-benar harus diperhitungkan secara masak atau dengan usaha pembinaan melalui suatu pembibitan secara dini, serta peningkatan melalui pendekatan ilmuah terhadap ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait.

Selain mempengaruhi pengaruh yang luas maka pendidikan olahraga mempunyai tujuan utama. Seperti yang dikemukakan oleh (Arma Abdullah,2000:17) tujuan pendidikan jasmani olahraga adalah:

1. Perkembangan kesehatan, jasmani atau organ-organ tubuh
2. Perkembangan mental-emosional
3. Perkembangan neuro-musculer
4. Perkembangan sosial
5. Perkembangan intelektual

Peranan olahraga adalah meningkatkan kesehatan badan. Pembinaan mental maupun watak sehingga peranan olahraga bertambah lama bertambah memegang peranan penting. Dengan olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan. Olahraga adalah suatu aktifitas jasmani serta latihan fisik yang sudah ada sejak zaman dahulu kala. Pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dalam rangka penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia seumur hidup. Olahraga dilaksanakan sebagai latihan penggemblengan diri, pendidikan dan kebudayaan. Dalam menjalankan aktifitasnya olahraga diharapkan mampu membangkitkan otot-otot yang lebih lama tidak berfungsi kembali.

Olahraga adalah suatu aktifitas jasmani serta latihan fisik yang sudah ada sejak zaman dahulu kala. Pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dalam rangka penyelenggaraan pendidikan sebagai proses

pembinaan manusia seumur hidup. Olahraga dilaksanakan sebagai latihan penggemblengan diri, pendidikan dan kebudayaan. Dalam menjalankan aktifitasnya olahraga diharapkan mampu membangkitkan otot-otot yang lebih lama tidak berfungsi kembali.

Kemajuan dan kemunduran prestasi itu sudah biasa dalam bidang olahraga, kemunculan prestasi yang gemilang biasanya dikuasai oleh Negara-negara yang sudah maju dan telah memiliki fasilitas atu sarana olahraga yang cukup lengkap dan modern, dan dengan fasilitas yang lengkap mendorong para Pembina atau pelatihnya sangat berpontensi karena pelatih itu menetapkan metode latihan yang berorientasi pada ilmu pengetahuan kepelatihan.

Didalam mendapatkan pemain yang handal, bermutu dan berprestasi baik, perlu diadakan latihan yang intensif dan teratur yang nantinya dapat meningkatkan dan mengembangkan serta menguasai teknik-teknik dasar yang disajikan atau diberikan oleh pemimpin atau pelatih.

Mengacu pada olahraga, khususnya pada cabang bolavoli banyak kemajuan yang telah dicapai. Permainan bolavoli ini telah dicobakan sejak tahun 1895 oleh Wiliam G. Morgan, seorang Pembina kesegaran jasmani pada YMCA (*Yoang man Christian Assosciation*) di kota Heyoke Amarika Serikat .William G. Morgan ini menciptakan permainan yang dapat memberi kegemaran atau kegembiraan pada orang banyak dengan cara memukul bola di udara hilir mudik melewati atas garis yang dibentangkan, untuk menjadi dua bagian satu sama luasnya. Namun permainan bolavoli semula adalah *monette*, kemudian diubah menjadi *volley*, dengan dasar bola berganti-ganti. Dalam perkembangannya, akhirnya bolavoli ini juga dimainkan di lapangan terbuka hingga muda tersebar meluas dan semakin menarik masyarakat muda khususnya.

Sebagai suatu cabang olahraga yang sangat populer dan sangat di gemari oleh masyarakat karena kesederhanaan dan hanya membutuhkan sedikit

perlengkapan. Sifat khas dari permainan bolavoli ini terletak pada pukulan-pukulan keras dan mengejutkan, seolah-olah terjadi suatu ledakan yang dasyat dan setiap kali dinantikan penuh dengan ketegangan. Berdasarkan hal itu maka permainan menjadi dinamis, para pemain harus lincah dan cekatan agar dapat melumpuhkan bola yang dipukul oleh lawan dengan baik. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni yang begitu pesat telah memberikan kemudahan kepada setiap orang yang ingin meningkatkatkan prestasinya sesuai dengan bidang yang digelutinya, seperi olahraga, kesenian dan lain sebagainya.

Didalam membina, seorang pelatih harus melatih secara khusus teknik dasar permainan bolavoli, karena teknik dasar ini merupakan dasar atau fondasi dari olahraga tersebut sehingga mustahil jika seorang atlet berprestasi tidak menguasai teknik tersebut. Menurut M.Yunus (1992:68) teknik dasar voli meliputi:

1. *Servis*
2. *Passing*
3. Umpan (*set-up*)
4. *Smash (spike)*
5. Bendungan (*block*)

Jadi Teknik yang baik adalah selalu berdasarkan peraturan permainan yang berlaku dan ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan tersebut. Sebagai seorang pelatih yang baik tidak hanya memberikan latihan teknik dasar seperti diatas, tetapi perlu juga latihan tambahan yang terdiri unsur-unsur yaitu *endurance, agility, speed, straight, power dan balance.* Latihan tambahan sebenarnya tidak berhubungan langsung dengan olahraga tersebut, akan tetapi dibutuhkan guna membantu meningkatkan prestasi dalam setiap olahraga.dalam suatu permainan sering kita jumpai permainan-permaninan yang dapat melakukan *smash* keras, *passing* yang baik dan loncatan yang tinggi.Tetapi mereka tidak memiliki taktik yang mematikan lawan, sehingga permainannya

dapat dibaca oleh lawan. Letak seninya bolavoli dapat disamakan seperti para pecandu sepak bola yang mendambakan gol-gol spektakuler, dengan demikian para pecandu bolavoli mendambakan *smash* yang keras dan tajam serta mematikan.

Para atlet dunia atau Internasional kebanyakan memiliki postur tubuh yang tinggi serta memiliki daya ledak otot tungkai yang efisien sehingga mereka mampu melakukan lompatan yang tinggi dalam melakukan *smash* permainan bolavoli. Seorang pemain yang pandai *smash* atau istilah asingnya "*smasher*" harus mempunyai kegesitan, mempunyai loncatan yang tinggi dan mampu memukul bola sekeras mungkin serta tepat di daerah yang kosong. kalau kita ingin berhasil dalam permainan bolavoli kita harus banyak latihan sehingga memiliki kemampuan *smash* yang tepat dan keras, sehingga kita dapat meraih prestasi yang gemilang dicabang bolavoli baik ditingkat nasional maupun event-event internasional. Berdasarkan hal tersebut maka penulis akan mencoba untuk meneliti mengenai: "Hubungan ukuran tinggi badan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash* pemainan putra PBV Voca Yunior Lenteng".

B. Identifikasi Dan Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan dijelaskan sebagai berikut:

Dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang hubungan ukuran tinggi badan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan smash pada permainan bolavoli, karena peneliti ingin melakukan perbandingan hubungan ukuran tinggi badan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash*, sehingga mendapatkan hubungan yang korelasi antara ukuran tinggi badan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash* pada pemain bolavoli. Jadi pada dasarnya hanya

membahas masalah hubungan ukuran tinggi badan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan penjelasan diatas kenapa peneliti ingin sekali mengadakan penelitian di pemain putra PBV Voca Yunior Lenteng, karena melihat para remaja putra disana antusias terhadap permainan voli sangat besar, tetapi pada umumnya rata-rata remaja disana mempunyai kelemahan pada saat melakukan *smash* terutama pada saat melakukan loncatan pada saat akan melakukan *smash*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah telah dikemukakan permasalahan yang dicari jawabannya melalui penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan ukuran tinggi badan dengan ketepatan *smash* dalam pemain putra PBV Voca Yunior Lenteng?
2. Adakah hubungan Daya Ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam pemain putra PBV Voca Yunior Lenteng?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian diatas, maka yang menjadikan tujuan dari penelitian diatas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Secara umum tujuan penelitian ini dapat digunakan untuk pemilihan atau sebagai bahan pertimbangan untuk memilih atlet-atlet dan menemukan metode latihan yang tepat dalam kaitannya terhadap ketepatan *smash*.

2. Tujuan khusus

Secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

a. Untuk mendapatkan seorang pemain yang mempunyai daya ledak otot yang kuat, karena akan memudahkan dalam melakukan *smash*, sehingga akan meningkatkan kondisi fisik pemain bolavoli.
b. Untuk memperoleh data empiris tentang hubungan antara ukuran tinggi badan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli.
c. Untuk melengkapi tugas-tugas dan mlengkapi syarat-syarat mencapai gelar sarjana jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekeasi di STKIP PGRI SUMENEP

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penlitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi para pendidik, pelatih olahraga, serta dasar dan bahan untuk memilih atlit dalam cabang bolavoli.
2. Perencanaan program dan perbaikan mekanisme pelaksanaan, pembinaan dan peningkatan prestasi pada cabang bolavoli khususnya teknik *smash*.
3. Menambah perbendaharaan bahan acuan tentang penelitian dibidang olahraga prestasi di STKIP PGRI Sumenep.

F. Batasan Istilah

1. Tinggi Badan adalah suatu ukuran seseorang yang di ukur dari jarak alas kaki sampai dengan kepala bagian atas pada sikap berdiri.
2. Daya ledak otot atau *musculus power* adalah kemampuan seseorang untuk kekuatan maksimal, dengan usahanya yang di kerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (gerakan yang bersifat exspolsive)".

3. Otot adalah sebagai jaringan yang ujung-ujungnya menguncup menjadi semacam simpul yang bagian paling ujungnya melekat pada tulang. Tungkai yang berperan dalam pergerakan serangan dapat dikasifikasikan sebagai berikut: Otot tungkai atas (otot pada paha): *Biseps femoris, Muskulus semi membranosus*, otot seperti selaput, *Muskulus semi tendinosus*, otot seprti urat, *Muskulus sartorius*, otot penjahit otot tungkai bawah.
4. *Smash* adalah pukulan keras dan tajam di atas permukaan net yang memporak-porandakan pertahanan lawan.
5. Ketepatan *smash* adalah faktor mengarahkan bola yang di*smash* kesasaran(daerah yang kosong) atau ke daerah lawan dalam lapangan permainan bolavoli.