

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengacu keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Artinya, segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran pendidikan jasmani.

Pengajaran pendidikan jasmani bukan hanya sebagai kesempatan bagi siswa untuk memperoleh kegiatan diantara kesibukan belajar, bukan sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib. Melainkan, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, intelektual, sosial dan moral (Maryanto dkk., 1993:51). Tujuan pendidikan dicapai salah satunya dengan mengajarkan pendidikan jasmani atau olahraga disekolah yang mencakup berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, aquatik, bola besar, bola kecil, bela diri, senam.

Sedangkan olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga bolavoli yang masuk dalam pembelajaran bola besar. Bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah tidak umum lagi di masyarakat dan banyak penggemarnya baik di kalangan bawah sampai atas. Dalam permainan bolavoli dikenal berbagai teknik-teknik dasar. Penguasaan

teknik dasar permainan bolavoli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping kondisi fisik dan mental (Suharno, HP, 1993:12).

Permainan bolavoli dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan yang dilaksanakan secara teratur dan istensif. Bolavoli tidak hanya dianggap olahraga prestasi namun sudah menjadi bagian olahraga pendidikan, yang utama adalah sebagian pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dan pembentukan kerja sama pada anak didik atau peserta didik, serta pembinaan sikap sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainnya. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat ditingkatkan melalui kejuaraan.

Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai latihan kondisi fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal (Harsono, 1988:04).

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan (Tite Juliantine, 2007:3).

Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan ketahanan otot dan kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bolavoli sangat di pengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik.

Komponen fisik adalah kekuatan, daya tahan dan koordinasi. Komponen-komponen fisik tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda, sesuai karakteristik yang dimiliki. Komponen fisik yang dirasa sangat penting berkaitan dengan kekuatan otot lengan dengan berat badan dan ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli adalah unsur daya tahan. Daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang di perlukan dalam setiap pertandingan atau permainan bolavoli, unsur ini akan ikut menentukan kemenangan suatu team dalam pertandingan.

Sajoto (1995:8) menjelaskan 10 Komponen fisik dalam permainan bola voli sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*strength*)
- 2) Daya tahan (*endurance*)
- 3) Daya otot (*muscular power*)
- 4) Kecepatan (*speed*)
- 5) Kelincahan (*agility*)
- 6) Reaksi (*reaction*)
- 7) Kelenturan (*flexibility*)
- 8) Keseimbangan (*balance*)
- 9) Ketepatan (*accuracy*)
- 10) Koordinasi (*coordination*)

Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Muhajir, 2007:77). Dengan kekuatan otot dalam permainan bolavoli akan menentukan kualitas *smash* pemain. Sedangkan *smash* itu sendiri, dalam pemikiran Agus Mukholid (2007:08) dijelaskan bahwa, *smash* merupakan pukulan serangan utama dalam permainan bolavoli. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa kekuatan otot akan menghasilkan *smash* yang kuat sebagai pukulan serangan utama dalam permainan bolavoli.

Supriasa (2001:39) menjelaskan bahwa berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan pada bayi baru lahir. Berat badan dapat dipergunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik, disamping itu pula berat badan dapat dipergunakan sebagai dasar perhitungan dosis obat dan makanan dan dapat mempengaruhi terhadap suatu kesehatan jasmani, seperti permainan bolavoli.

Berat badan merupakan pilihan yang utama karena berbagai pertimbangan, antara lain:

1. Parameter yang paling baik, mudah terlihat perubahan waktu singkat karena perubahan – perubahan konsumsi makanan dan kesehatan.
2. Memberikan gambaran status gizi.

Berat badan sangatlah penting dalam melakukan aktifitas permainan bola voli termasuk saat melakukan ketepatan smash.

Dalam pemikiran Nurhasan (2001) dijelaskan bahwa, Ketepatan/ Akurasi *Smash* adalah suatu pukulan atau *smash* yang benar dalam bolavoli dan tepat sasaran. Artinya, akurasi atau ketepatan *smash* dalam bolavoli sangat diperlukan dan dibutuhkan supaya mampu menuju sasaran yang diinginkan. Oleh karena itu, penguasaan teknik kekuatan *smash* dan ketepatan dalam permainan bolavoli diperlukan seorang pelatih atau latihan-latihan, dan seorang pelatih harus mampu menerapkan latihan yang sesuai bagi seorang pemain.

Permainan bolavoli telah menjadi olahraga yang dicanangkan dalam kurikulum pendidikan, salah satunya di tingkat pendidikan sekolah menengah. Sebagaimana dilaksanakan di SMK Negeri 1 Sumenep, Permainan bolavoli ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Sumenep terdapat beberapa latihan yang diberikan oleh pelatih pada siswanya. Dengan diadakannya latihan-latihan pembelajaran ekstra, para siswa memiliki pengetahuan dan kemampuan bermain bolavoli dengan baik, termasuk dalam melakukan *smash*. Bahkan, SMK Negeri 1 Sumenep pernah meraih kejuaraan bolavoli tingkat Sekolah Menengah Atas di wilayah Kabupaten Sumenep. Hal ini dikarenakan permainan

bolavoli siswa SMK Negeri 1 Sumenep telah dapat dinyatakan baik terutama dalam melakukan *smash*.

Berdasarkan Observasi yang di lakukan oleh peneliti di ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep terlihat banyak pemain yang memiliki potensi dalam melakukan ketepatan pukulan *smash* dan juga memiliki berat badan yang ideal. Selain itu juga mempunyai kekuatan otot lengan sehingga peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan smash bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep. Berbagai latihan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Sumenep lebih diarahkan kepada ketepatan *smash* sehingga mampu mencapai sasaran dengan tepat. Dengan ketepatan *smash* yang dimiliki oleh siswa SMK Negeri 1 Sumenep dapat menembus pertahanan lawannya. Hal ini dikarenakan ketepatan *smash* yang dimiliki siswa SMK 1 Negeri Sumenep dan akurasi yang cukup baik.

Kekuatan seorang pemain untuk menciptakan ketepatan dalam permainan bolavoli saat melakukan *smash* akan berpengaruh terhadap baik buruknya ayunan yang dihasilkan. Sebagaimana siswa SMK Negeri 1 Sumenep saat melakukan *smash* dalam permainan bolavoli dipengaruhi oleh latihan-latihannya untuk mencapai kemampuan dan ketepatannya. Latihan-latihan yang ditempuh oleh siswa SMK Negeri 1 Sumenep lebih banyak diarahkan pada kekuatan otot lengan dan berat badan untuk memiliki kualitas *smash* dan ketepatan memenuhi sasarannya. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul: **“Hubungan Antara Kekutan Otot Lengan dengan Berat Badan terhadap Ketepatan *Smash* Bolavoli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep”**.

1. Batasan Masalah

1. Penelitian ini terbatas pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep
2. Penelitian ini terbatas pada kekuatan otot lengan dengan berat badan pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep

3. Penelitian ini terbatas pada ketepatan *smash* bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep

2. Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep ?
2. Adakah hubungan berat badan terhadap ketepatan *smash* bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep ?
3. Adakah hubungan kekuatan otot lengan dengan berat badan terhadap ketepatan *smash* bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 sumenep ?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini didasarkan pada rumusan masalah yang telah dipilih:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan berat badan terhadap ketepatan *smash* bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep?
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep?
3. Untuk mengetahui hubungan berat badan terhadap ketepatan *smash* bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep?

4. Manfaat Penelitian

a. Bagi Lembaga

1. Sebagai bahan kepustakaan bagi peneliti lain yang meneliti tentang masalah bolavoli.
2. Sebagai pedoman mahasiswa jurusan pendidikan jasmani kesehatan

b. Bagi Peneliti

1. Sebagai pengalaman bagi peneliti dalam ilmu olahraga.
2. Sebagai dasar penelitian yang serupa dikemudian hari.
3. Sebagai bahan akhir bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.

c. Bagi Guru

1. Sebagai bahan informasi tentang upaya peningkatan keterampilan ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli melalui otot lengan dan berat badan.
2. Sebagai pedoman dalam memberikan bentuk-bentuk latihan olahraga, khususnya cabang olahraga permainan bolavoli.

d. Bagi Siswa Ekstrakurikuler

1. Sebagai awal untuk mengetahui mengenai objeknya yang akan di teliti.
2. Sebagai awal untuk mengamati sebagian saja dari populasi.

