

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebuah bangsa dapat berdiri tegak di antara bangsa-bangsa lain di dunia, salah satunya dengan pencapaian prestasi yang tinggi di bidang olahraga. Prestasi olahraga memiliki nilai yang sangat tinggi bagi suatu bangsa. .

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, sebab olahraga dewasa ini sudah dikenal oleh masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Hal ini terbukti pada hari-hari libur di lapangan-lapangan serta tempat-tempat lainnya yang memungkinkan untuk melakukan kegiatan olahraga.

Prestasi olahraga dihasilkan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan, peranan ilmu pengetahuan dan teknologi, sumber daya manusia dan sumber daya alam mempengaruhi pencapaian prestasi. Dalam suatu pelatihan pencapaian prestasi secara maksimal tidak lepas dari aspek fisik, tehnik, taktik dan mental.

Permainan bolavoli merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, olahraga bolavoli

juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks (Taryono, 2007:1).

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Dengan metode cepat, sangat menarik dan pergerakannya yang lincah, menunjukkan kemampuan terbaik, kreatifitas, semangat dan estetika. Tersusun semua aturan tentang kesemuanya. Dengan beberapa pengecualian, bolavoli memperbolehkan semua pemain untuk memainkan saat berada di dekat net (saat menyerang) dan di dalam lapangan (bertahan atau menerima) (FIVB dalam Sudiarto, 2013:1).

Tuntutan prestasi yang tinggi dalam permainan bolavoli, diperlukan adanya latihan yang terprogram dengan baik, terutama dalam memilih cara melatih yang tepat. Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai bagian yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia, secara tidak langsung akan mengalami berbagai tahapan dan peningkatan yang menuju pada tujuan utama. Hal ini mengandung arti, bahwa untuk mencapai hasil yang optimal pada cabang olahraga tertentu diperlukan latihan dan pembinaan secara intensif dan lebih dini. Khususnya untuk cabang olahraga bolavoli seorang atlet harus sejak dini sudah harus melatih diri untuk mempersiapkan fisik maupun teknik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Sekolah Menengah Kejuruan Kalianget merupakan sekolah yang pernah mempunyai prestasi dalam cabang olahraga bolavoli. Olahraga bolavoli di SMK Negeri 1 Kalianget termasuk olahraga yang banyak diminati oleh siswa-siswinya, suatu kebanggaan tersendiri untuk menjadi tim bolavoli

di Sekolah tersebut. Banyak turnamen antar sekolah yang pernah diikuti oleh SMK Negeri 1 Kalianget dan bahkan pernah menjadi juara. Hal tersebut merupakan alasan bagi guru olahraga untuk tetap mempertahankan prestasi yang pernah diraihinya. Usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada bolavoli yaitu dengan tetap memperhatikan kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani.

Komponen penguasaan teknik dasar bolavoli memerlukan kekuatan otot lengan. Kekuatan adalah pengembangan kekuatan otot melibatkan suatu otot atau sekelompok otot-otot yang mengerahkan suatu gaya ketika sedang berkontraksi terhadap (atau melawan) suatu resistansi, daya ledak, kecepatan dan kelentukan.

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi dalam permainan bola voli adalah aspek biologis yang terdiri atas potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur tubuh dan struktur tubuh serta gizi, dan aspek psikologis, intelektual atau kecerdasan, motivasi, kepribadian, serta koordinasi kerja otot dan saraf. Sedangkan faktor pendukung smash yaitu pemberian bola pada smasher yang bersangkutan serta blok. Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Pada posisi empat dan dua serangan pada umumnya dilakukan dengan bola-bola tinggi, efektif menghasilkan angka.

pengumpanan bola tinggi akan membentuk daerah sasaran lebih luas sehingga memudahkan smasher untuk menempatkan bola ke daerah sasaran yang diinginkan. Sedangkan pada posisi tiga serangan yang dilakukan dengan bola-bola sedang dan pendek lebih efektif menghasilkan

angka karena pola serangan menjadi lebih cepat dan mempersulit lawan untuk melakukan antisipasi datangnya bola.

Tinggi badan adalah hasil pengukuran maksimum panjang tulang-tulang secara paralel yang membentuk poros tubuh. Tinggi badan diukur pada saat berdiri dalam posisi sejajar dengan dataran Frankfurt (Rudiyanto, 2012:2). Tinggi badan juga sangat berpengaruh karena jika pelempar memiliki postur tubuh yang tinggi maka tingginya bola saat ditolakkan akan lebih tinggi dari pada penolak yang berpostur pendek. Kekuatan otot tangan merupakan modal dasar yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk dapat melakukan pukulan smash secara baik dan sempurna. Kekuatan otot tangan dan juga tinggi badan yang maksimal mempengaruhi hasil putaran dan jatuhnya bola saat melakukan *smash*.

Uraian di atas mendorong penulis untuk meneliti masalah tentang "Hubungan Antara Tinggi Badan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan *Smash* Bolavoli Pada Ekstra Kurikuler di SMK Negeri 1 Kaliangét".

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Ketepatan smash siswa yang masih kurang bagus.
- b. Siswa masih malas untuk berlatih bolavoli
- c. Latihan fisik yang masih rendah

2. Batasan Masalah

Untuk menghindari terlalu luasnya penelitian yang akan dilakukan, maka penulis membatasi permasalahan penelitian sebagai berikut :

- 1) Pelatihan ini hanya dilakukan untuk meneliti hubungan antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget.
- 2) Tempat penelitian dilaksanakan di lingkungan ekstra kurikuler bolavoli SMK Negeri 1 Kalianget.
- 3) Sampel penelitian adalah pemain ekstra kurikuler bolavoli SMK Negeri 1 Kalianget.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah yang disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan *smash* bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget?
2. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan dengan ketepatan *smash* bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk peneliti

Memperoleh data empirik tentang tipe dan takaran pelatihan untuk meningkatkan tinggi badan dan kekuatan otot lengan demi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga.

2. Untuk siswa

Sebagai tambahan ilmu dan pengetahuan tentang bolavoli dan juga sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan *smash* siswa.

3. Untuk guru

Sebagai pedoman bagi pelatih, guru dan pembina olahraga dalam upaya meningkatkan prestasi cabang olahraga khususnya yang memerlukan peningkatan ketepatan *smash*.

