

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu pola hidup sehat adalah dengan melakukan olahraga. Oleh karena itu, olah raga sangat penting bagi setiap manusia. Aktifitas olahraga sangat mutlak dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya. Olahraga dilaksanakan sebagai latihan pengembangan diri, pembentukan fisik dan mental, pembentukan watak dan kepribadian, sarana rekreasi, pendidikan dan kebudayaan. Menurut Drever, Sudibyo (dalam Yunus 1992:168) mengatakan: Mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang di dasari maupun yang tidak didasari.

Dengan semakin pesatnya kemajuan dibidang teknologi, dimana manusia mampu menciptakan berbagai alat yang serba otomatis, yang membantu meringankan beban kerja manusia, sehingga hal ini mengurangi aktifitas jasmani manusia. Berkurangnya aktifitas jasmani ini akan mengakibatkan menurunnya tingkat kesehatan manusia sehingga akan mudah terserang oleh berbagai penyakit. Karena penyakit akan mudah menyerang bila tubuh dalam keadaan lemah, Untuk menghindari hal ini maka olahragalah aktifitas yang paling tepat yang dilakukan di luar aktifitas kerja sehari-hari.

Dengan olahraga yang dilakukan secara baik dan teratur otot-otot akan bertambah kuat, peredaran darah menjadi lancar, organ-organ tubuh akan bekerja sebagaimana mestinya. Jika kita melakukan olahraga dengan baik dan teratur maka organ-organ tubuh akan bekerja dengan baik sehingga kesegaran jasmani tercapai. Manusia dapat dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila setelah ia melakukan kegiatan atau tugasnya sehari-hari tidak menimbulkan kelelahan pada dirinya, namun ia masih mempunyai kekuatan, dan tenaga cadangan sehingga mampu untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Selain untuk meningkatkan taraf kesegaran jasmani atau kesehatan jasmani, olahraga juga besar pengaruhnya terhadap pembinaan mental, pembentukan watak dan kepribadian. Ketika kita melakukan aktifitas

olahraga terutama di sebuah klub, Kita akan berhubungan dengan banyak orang yang mempunyai berbagai watak dan kepribadian. Disana kita dilatih untuk bisa beradaptasi, menempatkan diri, menghargai satu sama lain kerja sama dan sebagainya, sedangkan ketika kita melakukan olahraga (olahraga permainan) kita dituntut untuk percaya diri, kerja sama yang baik dengan teman, tidak saling menyakiti, jujur dan sportif tidak kenal menyerah, sifat kompetensi, dan semangat yang tinggi, maka dengan aktifitas olahraga yang dilakukan secara rutin maka lambat laun akan terbentuk watak dan pribadi seperti diuraikan di atas.

Usaha untuk mengenalkan berbagai macam cabang olahraga hendaknya diawali dari jalur pendidikan sekolah. Dan juga untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya di bidang olahraga maka sekolah merupakan tempat yang tepat dan strategis untuk membina bibit-bibit baru sejak usia dini. Yang di maksud dengan bibit dalam permainan bolavoli adalah anak yang masih muda, berumur sekitar 9 sampai 13 tahun dan mempunyai potensi (bakat) yang tinggi untuk di kembangkan menjadi seorang pemain yang baik. (Yunus 1992 : 11).

Usia anak berkaitan erat dengan tingkat penentuan prestasi. Dengan pembinaan dari usia sedini mungkin diharapkan seorang atlet mampu menunjukkan kemampuan maksimalnya pada saat usianya beranjak dewasa nanti, sehingga menjadi atlet yang tangguh dan mampu meraih prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, bahwa "guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan nasional.

Salah satu usaha untuk meraih prestasi dibidang olahraga adalah pembinaan atlet sejak usia dini yang hendaknya dimulai dari pendidikan sekolah dasar sampai perguruan tinggi dan juga kegiatan olahraga di klub dan di lingkungan masyarakat.

Di samping itu juga yang perlu diperhatikan adalah kemampuan para tenaga pendidik atau Pembina olahraga dan para pakar penggerak olahraga baik dilihat dari segi kualitas maupun kuantitas yang bisa

diandalkan. Dimana peran Pembina atau pelatih olahraga disini sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan prestasi atlet yang dibinanya.

Di sisi lain yang tak kalah pentingnya adalah tersedianya sarana dan prasarana yang memadai akan pembinaan latihan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Untuk mencapai prestasi yang perlu diupayakan adalah adanya realisasi pembangunan gelanggang rekreasi dan olahraga yang harus memenuhi persyaratan serta menjamin keselamatan. (Margajaya, 2008 : 02) Pada saat perang dunia I permainan bolavoli menyebar luas ke seluruh dunia, terutama ke daratan benua Eropa dan Asia. Sedangkan perkembangan permainan bola voli di Indonesia dimulai ketika berlangsung perang dunia II, yakni saat prajurit Jepang sering memainkan bolavoli. Dengan cepat permainan ini berkembang di tanah air sehingga bermunculan perkumpulan-perkumpulan yang dipelopori oleh angkatan darat republik Indonesia.

Upaya untuk meningkatkan cara atau metode yang terbaru untuk pencapaian masalah peningkatan keterampilan bolavoli. Semua ini merupakan suatu tantangan bagi kita semua sebagai pelatih, pembina maupun para pemain, dan terutama bagi guru olahraga, sedangkan salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan servis bawah dalam permainan bolavoli adalah faktor kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan, dalam hal ini kalau otot lengan dan koordinasi mata tangan seorang pemain tersebut baik, maka secara tidak langsung dalam melakukan servis bawah dalam permainan bola voli akan terasa mudah dan tidak akan mengalami permasalahan yang berarti.

Masalah servis bawah dalam permainan bola voli merupakan salah satu faktor yang sangat dominan sekali bagi seorang pemain. Oleh karena itu harus mendapatkan atau memperoleh perhatian serta latihan khusus guna pencapaian seoptimal mungkin. Dalam suatu program latihan permainan bola voli ini terutama untuk kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan seorang atlet bisa dengan cara latihan push up secara teratur dan konsekwen.

Aktifitas olahraga yang memerlukan kelincahan, kelenturan, ketepatan, keseimbangan, koordinasi, akan tetapi faktor-faktor tersebut harus tetap didasari oleh faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. (

Maksum 2007:25) menyatakan Karena kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/ kekuatan terhadap suatu ketahanan. Kekuatan otot akan membuat kerja kita sehari-hari akan efisien dan membuat bentuk tubuh lebih baik. Otot yang tidak terlatih akan menjadi lemah karena serabutnya mengecil dan apabila dibiarkan akan mengakibatkan kelumpuhan otot.

Otot lengan merupakan sumber gerak yang dapat disamakan dengan motor listrik atau mesin gas. Otot-otot mengubah tenaga kimia menjadi tenaga mekanis yang menyebabkan gerak tubuh. Dengan, demikian bahwa otot adalah sebagai motor dari tubuh manusia atau sumber gerak.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis berusaha meneliti perkembangan bolavoli khususnya untuk kalangan pelajar, yaitu dalam bentuk penelitian dengan judul : "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Dan koodinasi mata, tangan Terhadap Ketepatan Servis Bawah Pada Pemain Bolavoli". Adapun studi penelitian ini adalah siswa puteri yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 6 Sumenep.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini terdapat batasan- batasan masalah yaitu : Kekuatan otot lengan dan koodinasi mata, tangan terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bolavoli, adapun objek dalam penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 6 Sumenep yang ikut kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

C. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang masalah tersebut, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis bawah pada pemain bolavoli puteri Siswi SMP Negeri 6 Sumenep?
2. Adakah hubungan yang signifikan dan koodinasi mata, tangan terhadap ketepatan servis bawah pada pemain bolavoli puteri Siswi SMP Negeri 6 Sumenep?

3. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan dan koodinasi mata, tangan terhadap ketepatan servis bawah pada pemain bolavoli puteri Siswi SMP Negeri 6 Sumenep?

D. Tujuan Penelitian

Adapun dalam penelitian ini adala sebagai:

1. Untuk memperoleh data secara empiris tentang kekuatan otot lengan dengan koodinasi yang dikaitkan dengan hasil ketepatan servis bawah pada lapangan bolavoli.
2. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan dari koordinasi mata, tangan dengan hasil ketepatan servis bawah.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kekuatan otot lengan dan koordinasi mata, tangan terhadap ketepatan servis bawah.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, Pembina olahraga bolavoli, dan guru pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik servis bawah pada seorang atlet atau pemain bolavoli.
2. Secara praktis dapat memberikan sumbangna dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, Pembina olahraga bolavoli, dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai teknik servis bawah dalam permainan bolavoli dalam penerapan kondisi fisik kekuatan otot lengan dan dan koodinasi mata, tangan terhadap prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet atau pemain bolavoli yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.

