

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi (Ali Yusmar, 2017). Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau di sekolah yang bersangkutan. Perkembangan fisik yang diikuti oleh perkembangan fungsi organ tubuh, peningkatan keterampilan gerak dan kemampuan berpikir serta kemandirian mental merupakan perkembangan anak menuju ke kedewasaan jasmani dan rohani. Untuk mendukung perkembangan psikomotor, kognitif dan afektif maka perlu adanya aktifitas positif. Salah satu contohnya adalah dengan melakukan kegiatan olahraga.

Menurut Ajun Khamdani (2010:1-2), olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan. Olahraga yang bersifat fisik sangat membantu ketiga perkembangan tersebut. Contohnya olahraga bola voli. Perkembangan psikomotor didapat dari gerakan-gerakan bola voli yang sangat membutuhkan kekuatan fisik. Perkembangan kognitif didapatkan dari taktik yang diterapkan untuk mengalahkan lawan, dan perkembangan afektif didapat dari kemampuan mengendalikan sifat egois agar mengutamakan kerjasama dalam tim tersebut (Ali Yusmar, 2017).

Menurut PP PBVSI (2005:1) bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Bola voli merupakan permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 9 meter dan panjangnya 18 meter, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Di tengah-tengahnya dipasang jaring/net yang lebarnya 9 meter, terbentang kuat dan pada ketinggian 2,43 meter dari bawah untuk anak laki-laki dan 2,33 meter untuk anak perempuan.

Dalam permainan bola voli ada 6 pemain, 3 dibelakang dan 3 didepan. Bola voli

yang resmi adalah bola yang mempunyai 12 tali kulit atau peti getah disamping daun getah (karet) dipompa dengan tekanan 7 pon. Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar yaitu, servis, passing, smash dan blok. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan. Smash merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan.

Banyak faktor yang ikut mempengaruhi dan menentukan prestasi pada permainan bola voli. Berbagai sudut kajian berperan dalam latihan dan pembinaan. Untuk mencapai hasil maksimal perlu adanya latihan yang dilakukan secara sistematis dan sistemik. Secara sistematis, latihan harus dilakukan secara terencana dan terprogram yang didasarkan pada pelaksanaan yang benar dan teratur. Secara sistemik, yakni berbagai komponen latihan yang terkait dilaksanakan secara terpadu. Meskipun olahraga bola voli pada saat ini makin populer atau digemari oleh banyak orang, namun bila dilihat untuk pengembangan permainan bola voli di lapangan masih banyak pelatih yang berbekal pengalaman atlet, sehingga mereka rata-rata tidak mempunyai pengetahuan tentang melatih dan kemampuan memilih metode latihan yang benar sesuai dengan kebutuhan atlet.

Teknik dasar yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah smash. Smash dapat berhasil dengan baik apabila didukung loncatan yang tinggi dengan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang kuat sehingga hasil dari smash tadi bola akan meluncur tajam dan keras di daerah lawan. Pukulan smash merupakan bentuk teknik serangan dalam permainan bola voli, jadi sedapat mungkin setiap melakukan smash harus mendapat poin. Kegagalan smash bisa dikarenakan beberapa faktor yang tidak terkontrol saat latihan, baik oleh individu itu sendiri maupun pelatih khususnya olahraga bola voli. Faktor yang sering diabaikan itu, antara lain : metode latihan dan kondisi fisik. Metode latihan adalah cara-cara melakukan gerak dengan runtun untuk menguasai sasaran agar menguasai gerak secara otomatis dan benar (Intan Primayanti, 2011). Pukulan smash merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain, karena dengan smash yang cepat, tajam dan terarah, seorang pemain dapat mematikan lawan untuk memperoleh nilai dengan mudah. Dalam

melatih kecepatan smash hendaknya diberikan mulai dari yang mudah, sulit dan lebih kompleks. Dengan demikian akan terjadi proses penguasaan kecepatan smash 4 secara kontinu, sehingga smash yang dipelajari sedikit demi sedikit meningkat lebih baik.

Faktor penunjang dalam kecepatan smash bola voli diantaranya adalah dengan latihan plyometrik, kekuatan otot lengan (Harsono, 2000 :Intan Primayanti, 2011). Kekuatan otot tungkai juga menjadi faktor penentu untuk menghasilkan smash yang tepat, karena dalam permainan bola voli seorang pemain dituntut untuk mempunyai kemampuan yang tinggi dalam meloncat, guna menutup lawan (membendung), melakukan smash normal dan membuat gerak dengan reaksi yang tinggi. Hal itu membuktikan bahwa dalam bola voli pemain dituntut memiliki kemampuan meloncat yang tinggi dan raihan yang tinggi karena akan memudahkan pemain untuk melakukan smash normal atau blocking (Nuril Ahmadi, 2007:14).

Berdasarkan hasil observasi siswa SMP Purnama Sumpiuh pada saat praktek mengajar didapat keterangan bahwa permainan bola voli merupakan olahraga yang digemari. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa pemain masih belum memiliki smash yang kuat, cepat, terarah, dan tepat. Hal ini dapat dilihat ketika pemain melakukan smash dimana pemain belum dapat melakukan smash dengan baik sesuai dengan harapan yang diinginkan, kemudian posisi tangan saat memukul bola masih belum tepat, sehingga smash yang akan dilakukan hanya sekedar untuk melewati bola yang akan dipukul dari net, sedangkan lompatan pemain dalam melakukan smash masih belum maksimal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penguasaan siswa dalam melakukan gerakan teknik smash masih kurang.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka penulis untuk melakukan penelitian untuk memberikan kejelasan kepada peneliti dan siswa tentang pentingnya power lengan, power tungkai, kecepatan dan ketepatan dalam melakukan smash dengan judul “Kontribusi Power Tungkai, Power Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kecepatan Dan Ketepatan Dalam Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan yaitu :

- 1.2.1 Apakah terdapat Kontribusi Power Tungkai Terhadap Kecepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Punama Sumpiuh?
- 1.2.2 Apakah terdapat Kontribusi Power Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Punama Sumpiuh?
- 1.2.3 Apakah terdapat Kontribusi Power Lengan Terhadap Kecepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh?
- 1.2.4 Apakah terdapat Kontribusi Power Lengan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh?
- 1.2.5 Apakah terdapat Kontribusi Koordinasi Mata-tangan Terhadap Kecepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh?
- 1.2.6 Apakah terdapat Kontribusi Koordinasi Mata-tangan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh?
- 1.2.7 Apakah terdapat Kontribusi Power Tungkai, Power Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kecepatan dan Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.3.1 Untuk mengetahui Kontribusi Power Tungkai Terhadap Kecepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh.

- 1.3.2 Untuk mengetahui Kontribusi Power Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh.
- 1.3.3 Untuk mengetahui Kontribusi Power Lengan Terhadap Kecepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh.
- 1.3.4 Untuk mengetahui Kontribusi Power Lengan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh.
- 1.3.5 Untuk mengetahui Kontribusi Koordinasi Mata-tangan Terhadap Kecepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh.
- 1.3.6 Untuk mengetahui Kontribusi Koordinasi Mata-tangan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh.
- 1.3.7 Untuk mengetahui Kontribusi Power Tungkai, Power Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kecepatan dan Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Purnama Sumpiuh.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui hubungan power tungkai, power lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan dan ketepatan smash dalam permainan bola voli, maka dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada siswa ekstrakurikuler SMP Purnama Sumpiuh dalam bermain bolavoli.

1.4.2 Secara Praktis

1.4.2.1 Bagi siswa

Dapat mengetahui seberapa tingkat ketepatan dan kecepatan smash

1.4.2.2 Bagi pelatih/pembimbing

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pedoman pertimbangan dan tolok ukur untuk mengetahui tingkat power tungkai, power lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan dan ketepatan bagi peserta didiknya
- b. Data hasil penelitian juga bisa dijadikan sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap tingkat power tungkai, power lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan dan kecepatan yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang lebih baik program yang akan dilaksanakan.