

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh, selain itu olahraga dapat dikatakan sebagai kegiatan yang menghibur dan menyenangkan. Saat ini perkembangan jenis-jenis olahraga sudah semakin beragam oleh karena itu seseorang yang ingin menjaga kebugaran tubuhnya dengan berolahraga semakin mudah. Selain itu sudah banyak didirikan pusat kebugaran untuk seseorang yang tidak sempat meluangkan waktunya untuk berolahraga karena kesibukan yang padat. Manfaat dari kegiatan olahraga yaitu selain untuk menjaga kesehatan tubuh, olahraga ini juga dapat dilakukan untuk mencapai sebuah prestasi. Oleh karena itu untuk mencapai prestasi tersebut perlu mengatur program-program latihan yang baik dan teratur.

Setiap olahraga prestasi pada saat ini sudah semakin banyak perkembangannya terutama terletak pada latihan yang diberikan dengan semakin banyaknya metode-metode dan alat latihan yang semakin canggih. Seperti yang tercantum pada (UU No 3 Tahun 2005) yang menyebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang mudah ditemui di daerah Indonesia selain itu olahraga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, yaitu dari anak-anak sampai orang dewasa. Dalam olahraga bola voli, sudah banyak dilakukan berbagai kompetisi, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa untuk menunjang prestasi olahraga. Misalnya di Kelurahan Blindas, Kecamatan Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri khususnya pada ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Pracimantoro, pembinaan dilakukan secara bertahap mulai

dari tahap multilateral sampai tahap spesifikasi. Kegiatan pelatihan bola voli tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik dasar yang baik dan mempunyai fisik yang bagus, serta dapat menyalurkan minat dan bakat. Untuk itu pembinaan dini tentu saja sangat penting.

Latihan bola voli dalam ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pracimantoro ini berjumlah 20 siswa putra. Pembina ekstrakurikuler yaitu Wahyu Widayat S.Pd, mengatakan bahwa setiap tahunnya terdapat turnamen bola voli antar SMA tingkat Kabupaten Wonogiri. Tim bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro sendiri pernah mendapatkan peringkat juara 1 pada turnamen tersebut pada tahun 2015 hingga 2018, akan tetapi pada tahun 2019 dan 2020 tidak dapat mendapatkan juara kembali. Oleh karena itu, perlu adanya pembinaan agar dapat mengembalikan prestasi yang sudah pernah diraih pada tahun 2017 yang lalu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain bola voli yang baik adalah faktor kondisi fisik. Kemampuan seseorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik seperti halnya pada cabang olahraga bola voli. Komponen kondisi fisik terbagi menjadi daya tahan otot (*endurance*), power (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan kelincahan (*agility*). Komponen kondisi fisik tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda sesuai karakteristik yang dimiliki.

Saat ini siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sudah cukup menguasai beberapa teknik dasar permainan bola voli antara lain *passing* bawah, *passing* atas, dan servis atas dan juga smash. Sesuai dengan sistem energi yang dibutuhkan dalam permainan bola voli unsur yang paling dominan adalah *power*, kelentukan, dan koordinasi.

Smash merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli, smash digunakan untuk mendapatkan poin dalam permainan bola voli untuk mencapai kemenangan.

Power otot lengan merupakan salah satu hubungan yang paling dominan karena dalam melakukan smash diperlukan *power* otot lengan yang baik agar smash keras dan sulit dikembalikan oleh lawan dan mendapatkan poin untuk mencapai kemenangan.

Power otot tungkai merupakan salah satu komponen penting dalam melakukan smash, hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan smash yaitu jika *power* otot tungkai baik maka dapat membantu pemukul untuk mengarahkan bola ke sasaran yang ingin dituju sehingga mempermudah untuk mendapatkan poin untuk mencapai kemenangan.

Kelentukan salah satu hal penting dalam melakukan smash, agar saat melakukan smash tidak terlihat kaku, terutama kelentukan punggung, kelentukan punggung dapat menambah *power* dalam melakukan smash, karena adanya lecutan tubuh dalam melakukan smash.

Koordinasi mata-tangan-kaki merupakan satu rangkaian gerak untuk melakukan smash dari tahap awalan sampai saat melakukan smash, karena diperlukan koordinasi yang baik dalam melakukan smash agar pada saat awalan sampai memukul bola tepat agar smash yang dihasilkan berkualitas.

Pada saat observasi, peneliti melihat siswa sudah cukup dalam melakukan smash, terutama pada *power* otot lengan, *power* otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata-tangan-kaki, sedangkan komponen tersebut memiliki hubungan dengan smash agar smash yang dihasilkan baik dan berkualitas.

Dengan demikian peneliti mencoba mengambil sampel penelitian siswa SMA karena usia ini merupakan usia pertumbuhan serta perkembangan untuk membina ekstrakurikuler tersebut supaya lebih baik. Diharapkan dengan mengetahui hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata-tangan-kaki dapat memberi pengetahuan kepada siswa mengenai hal-hal apa saja yang berpengaruh terhadap kemampuan smash mereka dan dapat mengetahui bakat mereka dalam permainan bola voli.

Untuk mengetahui bukti nyata apakah ada hubungan antara *power* otot lengan, *power* otot tungkai, kelentukan, koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan smash maka peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Power* Otot Lengan, *Power* Otot Tungkai, Kelentukan, dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki dengan Kemampuan Smash pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang timbul antara lain sebagai berikut:

1. Masih kurangnya kondisi fisik siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
2. Masih kurangnya kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
3. Belum diketahuinya hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
4. Belum diketahuinya hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
5. Belum diketahuinya hubungan kelentukan dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
6. Belum diketahuinya hubungan koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
7. Belum diketahuinya hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai, kelentukan, koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan smash pada

siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian oleh karena itu penelitian ini dipusatkan pada hasil kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021. Pembatasan masalah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan smash.
2. Hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan smash.
3. Hubungan kelentukan dengan kemampuan smash.
4. Hubungan koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan smash.
5. Hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan smash.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan, yaitu:

1. Apakah ada hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021?
2. Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021?
3. Apakah ada hubungan kelentukan dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021?
4. Apakah ada hubungan koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021?

5. Apakah ada hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai, kelentukan, koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui:

1. Hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
2. Hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
3. Hubungan kelentukan dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
4. Hubungan koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.
5. Hubungan *power* otot lengan, *power* otot tungkai, kelentukan, koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan smash pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Pracimantoro Tahun 2020-2021.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sehingga mampu memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan kepelatihan olahraga.

2. Manfaat Praktis

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang potensi *power* otot lengan, *power* otot tungkai, kelentukan, dan koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan ketepatan smash yang dimiliki untuk bekal dalam permainan bola voli.

b. Bagi guru, pelatih dan sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses belajar mengajar kaitannya dengan potensi *power* otot lengan, *power* otot tungkai, kelentukan, koordinasi mata-tangan-kaki dengan kemampuan ketepatan smash yang dimiliki untuk bekal dalam permainan bola voli.