

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran melalui aktifitas. Pendidikan jasmani dilaksanakan bukan untuk harapan mendapat prestasi atau kompetisi namun pendidikan jasmani dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas gerak yang meliputi motorik halus maupun motorik kasar. Motorik halus berkaitan dengan kemampuan peserta didik untuk melakukan aktifitas seperti menulis, melukis atau memegang alat tulis. Sedangkan motorik kasar adalah aktifitas gerak yang berkaitan dengan melompat, lari, menendang, berjalan dan sebagainya.

Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motoriknya saja, namun aspek kognitif juga sangat penting dalam pembelajaran. Dimana dalam aspek ini peserta didik juga dididik untuk berfikir kreatif dan cerdas dalam melaksanakan pembelajaran. Aspek afektif juga sangat ditekankan kepada peserta didik dengan cara guru selalu mencontohkan dan mengajarkan siswa tentang nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari. Aspek kognitif dan afektif merupakan bagian yang terpenting dalam pendidikan jasmani, aspek tersebut dapat dikembangkan melalui pembelajaran praktek yaitu pembelajaran motorik.

Meningkatkan perkembangan motorik melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam satuan pendidikan dilakukan proses pembelajaran yang termuat dalam kurikulum. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perkembangan dapat dilakukan melalui permainan-permainan atau aktifitas olahraga.

Kebutuhan untuk melengkapi siswa dengan pengalaman cabang olahraga dalam pendidikan jasmani secara ilmiah dan universal merupakan modal utama dalam pembentukan komponen fisik dan fisiologi untuk mencapai prestasi olahraga. Pendidikan jasmani akan membantu mewujudkan

tujuan-tujuan yang menyangkut perkembangan sosial, kerjasama, kesan tentang pribadi yang menyenangkan, pengambilan keputusan, kreatif, keterampilan motorik, kesegaran jasmani, pemahaman tentang gerakan manusia dan yang lebih utama menuju prestasi olahraga. Dalam hal membina minat serta kegemaran siswa dalam berbagai bidang, salah satunya ialah bidang olahraga yang dikembangkan melalui ekstrakurikuler.

Di dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 menjelaskan bahwa Pendidikan nonformal berfungsi mengembangkan potensi peserta didik dengan penekanan pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan fungsional serta pengembangan sikap dan kepribadian profesional (Presiden Republik Indonesia, 2003). Salah satu cara yang dapat ditempuh untuk menunjang agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu pendidikan nonformal yang diprogramkan di luar jam pelajaran sekolah dan diarahkan untuk membantu ketercapaian program kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam aktif kegiatan proses belajar mengajar. Biasanya dilaksakan pada sore hari sepuang sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang memfokuskan pada salah satu bentuk aktivitas untuk memperdalam keahlian bidang tertentu. Berkiblat pada materi pendidikan jasmani, beberapa jenis kegiatan olahraga permainan yang sering di-ekskul-kan adalah jenis permainan bola besar, seperti bola voli.

Salah satu ekstrakurikuler yang diadakan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas Kabupaten Sambas adalah permainan bola voli. Ekstrakurikuler bola voli di sekolah Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas Kabupaten sambas dilaksanakan pada hari senin, rabu dan jumat pada pukul 15.30-17.00. Bola voli dimainkan oleh dua regu tiap regu terdiri atas enam pemain, dan tiap regunya berusaha melewatkana bola di atas net bola voli agar jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, kemudian mencegah usaha yang sama dari lawan agar mendapatkan poin atau angka regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang (Muhajir, 2004, p. 30).

Permainan bola voli menggunakan bola sebagai objek pukul dengan lapangan berbentuk persegi panjang dan dibatasi net untuk memisahkan masing-masing regu. Tujuan dari permainan ini adalah masing-masing regu harus menyebrangkan bola melewati bagian atas net kedaerah lapangan lawan dengan cara mem-voli bola. Unsur-unsur kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*) Menurut Nurhasan (2005:18-21). Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang di kenal masyarakat mulai dari anak-anak sampai dewasa. Teknik dasar bola voli terbagi menjadi 4 yaitu Block, Servis, Smash dan Passing, dimana teknik ini harus dikuasai oleh semua pemain bola voli. Dari beberapa teknik dasar passing dan servis bola voli di bagi menjadi dua macam yaitu passing atas, passing bawah, servis bawah dan servis atas. Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah servis atas. Servis atas merupakan serangan awal atau permulaan permainan. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 tebas terlihat dari arah bola yang kurang tepat sasaran. Sehingga service dalam permainan banyak yang tidak dapat melewati net. Setiap cabang olahraga termasuk pada cabang bola voli memiliki banyak metode latihan yang digunakan. Terkadang penggunaan metode yang tidak tepat justru akan memberikan dampak yang buruk dan menyebabkan kelesuan dalam diri atlet untuk mengikuti latihan. Mencari metode latihan yang tepat dan efektif tidaklah mudah. Metode latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan *massed practice*.

Metode latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan *massed practice* menekankan pada pengulangan servis yang bertahap dan terus menerus pada jarak servis yang sesungguhnya dengan waktu istirahat yang sangat singkat bahkan tidak ada waktu istirahat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas Kabupaten Sambas ?”. Agar penelitian ini dapat terarah, sistematis dan terperinci, maka masalah khusus dijabarkan menjadi sebagai berikut :

1. Bagimanakah kemampuan servis atas sebelum diberikan latihan koordinasi mata tangan pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas ?
2. Bagaimankah kemampuan servis atas setelah diberikan latihan koordinasi mata tangan pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas ?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah diatas, maka tujuan umu penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas bila voli putri ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas”. Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kemampuan servis atas sebelum diberikan latihan koordinasi mata tangan pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas.
2. Kemampuan servis atas setelah diberikan letihan koordinasi mata tangan pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis berisikan uraian tentang manfaat penelitian bagi perkembangan ilmu, sedangkan manfaat praktis adalah manfaat penelitian bagi tempat penelitian dilihat dari segi ilmu maupun penerapannya (Zuldafrizal 2009:163)

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan penulis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas, mengenai latihan servis atas langsung terhadap kemampuan servis atas bola voli.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Manfaat yang didapat dalam penelitian ini bagi penulis dapat dijadikan peningkatan wawasan keilmuan dalam upaya pemahaman latihan servis atas langsung terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.

b. Bagi Siswa

Bagi siswa manfaat yang didapat dalam penelitian ini dapat berupa pengetahuan dan wawasan yang lebih baik bagi siswa selama pembelajaran bola voli khususnya dalam mengikuti latihan servis atas langsung.

c. Bagi Guru

Adapun manfaat penelitian ini bagi guru dapat menambah model-model latihan dan kreatifitas guru dalam membimbing dan mengajar pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga bola.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Menurut Sugiyono (2021: 67), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Arikunto (2006:161) variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

1. Variabel Penelitian

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah objek penelitian atau titik perhatian suatu penelitian yang lebih dari satu nilai, keadaan, kategori atau kondisi untuk menjelaskan hubungan yang ada antar variabel.

Adapun variabel penelitian tersebut sebagai berikut :

a. Variabel Bebas

Variabel Bebas (independent variable) adalah variasi adalah variasi yang diduga sebagai munculnya variabel terikat. Variabel bebas biasanya di manipulasi, diamati, dan diukur, untuk mengetahui hubungannya (pengaruhnya) dengan variabel lain. Menurut Sugiyono (2021:69) variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, predictor, antecedent. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbul variabel dependen (terikat). Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah “latihan koordinasi dalam permainan bola voli”

Menurut Hamdani (2010:43) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya jadi pelatihan olahraga diartikan sebagai keseluruhan proses persiapan yang sistematik bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan.

Menurut Sukadiyanto (2011:149-150) menjelaskan koordinasi merupakan kemampuan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam mengasilkan satu gerak yang efektif dan efisien.

b. Variabel Terikat

Variabel Terikat (dependent variable) adalah variabel respon atau output. Sebagai variabel respon berarti variabel ini akan muncul sebagai akibat dan manipulasi suatu variabel-variabel yang di manipulasikan dalam penelitian yang disebut sebagai variabel bebas (Kerlinger,1973). Menurut Sugiyono (2021:67) variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Jadi dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah “kemampuan servis atas pada permainan bola voli”.

Menurut Bachtiar (2002:26) Servis adalah pukulan permulaan untuk memulai permainan, sesuai dengan peningkatan mutu permainan servis sekarang sudah merupakan serangan untuk mematikan bola di pihak lawan atau supaya pihak lawan tidak bisa menerima bola dengan baik. Ada tiga macam bentuk servis dalam permainan bola voli yaitu servis tangan bawah, servis tangan atas dan servis loncat atau jump servis. Pada servis atas, melakukan servis atas membutuhkan tenaga yang lebih besar dan servis atas mempunyai tingkat kesulitan tersendiri bagi penerima, karena bola bergerak cukup cepat dan tajam. Bola akan semakin sulit diterima apabila bola bergerak dekat dengan batas atas net. Ketika melakukan servis sering kali kita jumpai servis yang gagal ini disebabkan karena ingin mendapatkan servis yang kuat dan tajam.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional ini maksudnya adalah kumpulan-kumpulan teori yang berkaitan dengan kemampuan servis atas bola voli dan metode latihan koordinasi mata tangan.

a. Kemampuan Servis Atas

Servis atas adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas. Servis atas sangat baik digunakan sebagai serangan pertama, karena bola yang dihasilkan dari servis atas tidak mudah diterima oleh pemain lawan, sehingga menjadi sebuah keuntungan yang sangat besar jika menguasai

servis atas dengan baik. Dengan cara siswa melakukan servis atas yang sah sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku dan siswa diberi kesempatan sebanyak 6 kali untuk melakukan servis atas, skor setiap servis ditentukan oleh tinggi bola melampaui jaring dan angka sasaran dimana bola jatuh.

b. Koordinasi Mata Tangan

Metode latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan *massed practice* adalah metode latihan yang pelaksanaannya melakukan gerakan berulang tanpa diselingi istirahat atau dengan istirahat secara singkat diantara waktu latihan sampai batas waktu yang ditentukan istirahat. Metode latihan *massed practice* dilakukan pada jarak servis yang sesungguhnya yang keunggulan anak latih dapat melatih kekuatan dan ketepatan dalam melakukan servis.

Untuk melatih ketepatan diperlukan latihan sasaran ditempatkan di tembok setinggi bahu peserta tes. Peserta tes diberi keempatan untuk melempar bola tenis ke arah sasaran dari jarak 2,5 m dan menangkap bola kembali dengan menggunakan salah satu tangan, dilakukan sebanyak 10 kali, dan ditangkap oleh salah satu tangan secara bergantian.