

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani guna mendorong kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jasmani harus dikembangkan lebih optimal untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sehingga peserta didik akan lebih aktif, terampil, memiliki pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Olahraga mempunyai tujuan untuk membina dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani secara optimal. Sementara tujuan kegiatan olahraga itu sendiri sesuai dengan tujuan pendidikan nasional guna mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Peranan olahraga dalam hal peningkatan kebugaran jasmani, mental, dan watak masing-masing individu merupakan hal yang sangat penting, selain itu olahraga bisa menunjukkan identitas suatu negara bahkan prestasi olahraga bisa ikut serta mengangkat nama baik suatu negara. Banyaknya kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat ini mulai dari jalan, lari dan olahraga permainan. Menurut Dangsinia (2014: 74) olahraga adalah “setiap kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan diri

sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga mempunyai tujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani secara optimal sementara tujuan kegiatan olahraga itu sendiri sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, seperti “pendidikan nasional bertujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak dan serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih macam-macam ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah terbagi dua macam yaitu, ekstrakurikuler non olahraga dan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk mengisi waktu luang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Dengan mengikuti ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta siswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.

Adapun prestasi yang pernah diperoleh yaitu juara 3 O2SN bola voli putri, juara harapan 1 bola voli putra, juara 2 O2SN lari, juara harapan 1 futsal dan juara 3 catur Se-kabupaten Bengkayang. Prestasi dalam bidang olahraga pada umumnya memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki siswa SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang. Sedangkan tujuan prestasi dalam bidang olahraga secara khusus lebih menekankan kepada aspek psikomotor, yaitu untuk meningkatkan *skill* siswa dalam menguasai teknik-teknik olahraga seperti futsal, bola voli dan sebagainya.

Dengan prestasi yang kurang memuaskan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang masih banyak kekurangan khususnya bola voli, karena pada saat kegiatan ekstrakurikuler latihan yang dilakukan masih belum maksimal seperti latihan fisik, teknik servis atas bola voli, memukul bola di dinding, latihan meloncat, lari maju, lari mundur, lari ke samping, kecepatan, daya tahan dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang bermacam-macam kegiatannya. Kegiatan tersebut ada yang berorientasi di bidang olahraga, kesenian, agama, Pramuka dan lain-lainya. Peserta didik diwajibkan memilih salah satu kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat, untuk itu fasilitas yang disediakan harus memadai agar mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Adapun kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga yang diselenggarakan di SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang antara lain adalah futsal, tenis meja, bulu tangkis, bola basket dan bola voli di selenggarakan secara rutin setiap hari sabtu. SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai, namun prestasinya belum mampu bersaing dengan sekolah lain dalam bidang olahraga, khususnya bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang diikuti oleh 25 siswa, dan semua siswa yang mengikuti tersebut adalah putera. Dalam kegiatan ekstrakurikuler masih banyak siswa yang kurang menguasai teknik dasar bola voli. Teknik dasar merupakan hal yang paling penting dalam suatu cabang olahraga bola voli, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah teknik servis. Teknik dasar servis sendiri ada beberapa macam, yaitu servis bawah, servis atas, servis melayang dan *jump service*. Penguasaan teknik servis ini sangat penting, karena jika terjadi kesalahan dalam melakukannya maka

merugikan regu sendiri dimana tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan sistem *rallypoint* yang berlaku sekarang. Untuk menghindari kesalahan tersebut perlu dikuasai teknik dasarnya terlebih dahulu. Teknik dasar yang diajarkan kepada pemula adalah servis, karena servis merupakan teknik yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan.

Permasalahan yang muncul pada saat kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang adalah pada saat latihan servis atas, masih ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan servis atas kurang baik dan sebagian siswa lainnya memiliki kemampuan servis atas yang baik. Sering kali siswa dalam servis atas bola tidak mampu menyebrang dari net. Terkadang tangan pemain tidak mampu untuk melakukan servis atas. Selain itu cara siswa dalam melakukan gerakan servis atas arah sasaran bolanya kurang cepat atau masih lambat, karena power otot lengan yang kurang kuat. *Power* merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan suatu aktivitas. *Power* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu ketahanan

Berdasarkan hasil pra-survei peneliti pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang peneliti menemukan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu dalam melakukan servis atas bola voli. Mengingat adanya perbedaan kemampuan *power* otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang, untuk itu perlu diadakan penelitian dengan judul “ Hubungan Power Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang”

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi masalah umum dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler

SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang?”. Mengingat masalah tersebut masih terlalu luas, maka di persempit menjadi beberapa pertanyaan berikut ini:

1. Bagaimanakah *power* otot lengan pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang?
2. Bagaimanakah kemampuan servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang?
3. Seberapa besar hubungan *power* otot lengan dengan servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang subjektif mengenai hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang. Sementara itu, secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi secara objektif tentang:

1. *Power* otot lengan siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang.
2. Kemampuan servis atas dalam permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 seluas Kabupaten Bengkayang.
3. Besar hubungan *power* otot lengan dengan servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Seluas Kabupaten Bengkayang?

D. Manfaat Penelitian

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik bersifat teoritis maupun praktis. Maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yaitu tentang *power* otot lengan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

a. Peneliti

- 1) Sebagai bekal pengalaman dibidang penelitian yang relevan dengan ilmu keolahragaan.
- 2) Sebagai bahan untuk menyusun desain

b. Siswa

- 1) Menambahpengetahuan siswa tentang hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli

c. Guru Penjaskes

- 1) Sebagai dasar penelitian lebih lanjut.
- 2) Sebagai bahan informasi dan masukan untuk melakukan pembinaan kepada siswa tentang hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli.

d. Sekolah

Sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan untuk lebih memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

e. Lembaga

- 1) Sebagai bahan kepustakaan bagi peneliti lain.
- 2) Sebagai pedoman mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi untuk memperkaya pengetahuan dibidang olahraga.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian dimaksudkan untuk memperjelas batasan masalah yang hendak diteliti. Untuk itu, berikut ini akan diuraikan mengenai ruang lingkup penelitian yang meliputi variabel penelitian dan definisi operasional sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

Untuk memperjelas dan mempermudah pengumpulan data, perlu ditetapkan variabel penelitian. Suharsimi Arikunto (2004: 87) menyatakan bahwa “Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah suatu jumlah atau sifat karakteristik yang mempunyai nilai kategori dan merupakan suatu kuantitas yang bisa berubah-ubah. Bisa berkurang atau bertambah. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

a. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh kepada variabel lain, yang disebut variabel terikat. Hadari Nawawi (2001: 56) menyatakan “Variabel bebas adalah sejumlah gejala atau faktor atau unsur yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala atau faktor atau unsur yang lain”. Jadi, variabel bebas adalah sejumlah faktor atau gejala yang menentukan unsur yang lain. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah “*Power* otot lengan”.

b. Variabel Terikat (Y)

Variabel yang muncul sebagai akibat dari penyebab disebut variabel terikat. Hadari Nawawi (2001: 57) menyatakan variabel terikat adalah “Sejumlah gejala atau faktor atau unsur yang ada atau muncul dipengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel bebas”. Variabel terikat dalam penelitian ini “Kemampuan servis atas dalam permainan bola voli”.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu defenisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstrak dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, atau pun memberi suatu operasional yang di perlukan untuk mengukur konstrak atau varaiabel tersebut. Definisi-definisi yang di maksud dalam penelitian ini yaitu:

a. *Power* otot lengan

Power merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal.

Power otot lengan dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai kapasitas dari otot lengan untuk menggerakkan tenaga secara maksimal saat menahan tekanan bebas dalam waktu terbatas.

b. Kemampuan servis atas bola voli

Kemampuan servis atas adalah cara melakukan pukulan permulaan dari daerah servis dengan memukul bola dari atas kepala sebagai usaha menghidupkan bola dalam permainan. Adapun aspek yang dimaksud adalah sikap badan, sikap langkah (kaki kiri di depan

kanan di belakang), tangan kiri memegang bola di depan badan, pandangan kearah bola dan ketepatan jatuhnya bola saat melakukan servis atas.