

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing individu, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Hal ini sangat penting agar pembinaan dan pembibitan dikalangan pelajar akan meningkat terus sejalan dengan harapan untuk dapat mencapai prestasi yang optimal. Dengan demikian, program ekstrakurikuler akan menambah pengetahuan dan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat yang dimilikinya. Sehingga seorang guru harus dapat memperhatikan dan mengarahkan siswa yang memiliki kemampuan yang menonjol pada diri siswa agar bisa lebih baik dan menjadi suatu prestasi yang membanggakan.

Hampir disetiap sekolah telah memiliki banyak pilihan ekstrakurikuler yang dapat diambil siswa, baik akademik maupun non akademik. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler non akademik yang banyak diminati oleh siswa adalah bola voli. Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan secara beregu, sehingga dalam permainannya akan membutuhkan kerjasama tim yang baik. Banyak kejuaraan bola voli yang diadakan ditingkat kabupaten hingga tingkat nasional untuk kategori Sekolah Menengah Atas. Sehingga ekstrakurikuler bola voli diperlukan

untuk menambah pengalaman dan pengetahuan siswa untuk persiapan menuju kejuaraan-kejuaraan agar mampu meraih prestasi.

Salah satu sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler bola voli adalah SMA Negeri 1 Limbangan. Sekolah ini terletak di Desa Limbangan, Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. SMA Negeri 1 Limbangan merupakan SMA negeri satu-satunya yang terletak di Kecamatan Limbangan yang telah berdiri sejak tahun 2005.

Bola voli di SMA Negeri Limbangan berkembang dengan baik sejak beberapa tahun terakhir. Hal ini dibuktikan dengan beberapa prestasi yang telah diraih oleh siswa siswi SMA Negeri Limbangan dalam kejuaraan-kejuaraan yang telah diikutinya. Diantaranya kejuaraan yang pernah diikuti adalah Juara I POPDA Putra dan Putri Tahun 2013, Juara II POPDA Putra Putri Tahun 2016, Juara III Putra Kejuaraan Invitasi UNNES. Prestasi yang sudah diraih tim bola voli SMA N 1 Limbangan menjadikan kebanggaan tersendiri. Baik dari pihak sekolah ataupun dari siswa yang telah mampu memperoleh prestasi dan para orang tua. Namun dari hasil yang dapat diraih tersebut masih memerlukan latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan dan mempertahankan prestasi yang telah didapatkan.

Dari hasil survei yang telah peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Limbangan Kabupaten Kendal. Peneliti menjumpai beberapa siswa yang terlihat mudah lelah dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kurangnya latihan fisik secara mandiri menjadikan kebugaran jasmani siswa kurang baik. Disisi lain kebugaran jasmani sangat diperlukan guna menunjang aktivitas-aktivitas yang

dilakukan. Sehingga dengan kurangnya kebugaran jasmani siswa tersebut menjadikan latihan yang dilakukannya menjadi kurang maksimal.

Selain itu belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa ditambah dengan masih kurangnya latihan fisik yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Limbangan menjadikan para peserta ekstrakurikuler terlihat mudah lelah saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Latihan yang diberikan terfokus pada teknik-teknik dalam permainan bola voli. Disisi lain pemberian latihan fisik sangat diperlukan guna menambah kebugaran para siswa, sehingga jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu bertahan lama dalam menjalani aktivitas latihan lainnya.

Kebugaran jasmani yang baik tentunya akan sangat berpengaruh terhadap performa anak, khususnya pada keterampilan bermain bola voli. Apabila seorang anak memiliki kebugaran jasmani yang baik, tentu peluang untuk dapat mengeluarkan seluruh keterampilan yang dimiliki akan lebih besar. Sedangkan anak yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah maka akan mengalami kesulitan untuk mengeluarkan semua keterampilan yang dimiliki, terlebih ketika dia bermain cukup lama. Hal ini tentunya karena tubuhnya telah mengalami kelelahan karena tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki rendah. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bola voli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Limbangan tahun 2018.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kesadaran siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli akan pentingnya menjaga dan melatih kebugaran jasmani mereka.
2. Kurangnya porsi latihan fisik yang diberikan oleh pelatih kepada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
3. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Dari berbagai macam permasalahan yang telah diidentifikasi, dibatasi satu permasalahan yang akan diteliti yaitu hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bola voli pada siswa SMA N 1 Limbangan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

Apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bola voli pada siswa SMA N 1 Limbangan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bola voli pada siswa SMA N 1 Limbangan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

#### **1.6.1. Secara teoritis**

1. Bagi pembaca untuk mengetahui hasil penelitian hubungan kebugaran jasmani terhadap keterampilan dasar bola voli.
2. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bola voli.

#### **1.6.2. Secara Praktis**

1. Bagi guru olahraga atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
2. Bagi siswa dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa tinggi kebugaran jasmani yang mereka miliki.