

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Bolavoli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bolavoli sangat terkenal di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bolavoli. Sering dijumpai di daerah – daerah tertentu permainan bolavoli ini dimainkan oleh banyak orang, muda maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bolavoli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa sering digunakan. Olahraga bolavoli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun lantai buatan, serta dapat dilakukan di gedung.

Dalam permainan bolavoli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan block. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Seiring berkembangnya

permainan bolavoli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bolavoli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bolavoli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Tujuan diadakannya pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat anak-anak yang masih dalam usia muda atau pertumbuhan, yaitu pada anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) ataupun Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dengan memperkenalkan permainan bolavoli sejak awal diharapkan anak mampu memahami, mempelajari, dan memainkan permainan bolavoli dengan baik. Apalagi dimulai dari sekolah dasar yang mayoritas siswanya senang untuk bergerak ataupun bermain diharapkan dapat menjadikan siswa mudah untuk belajar bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis. Hal ini dilakukan melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan watak. Meskipun mata pelajaran pendidikan jasmani tidak diujikan dalam Ujian Nasional, namun pendidikan jasmani perlu dipahami dan dikuasai oleh siswa, mengingat pentingnya pelajaran

pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hanya diberikan 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan per minggu, diperkirakan belum mencapai tujuan dari pendidikan jasmani. Seperti halnya pembelajaran bolavoli yang hanya dilaksanakan 3-4 kali per semester, dirasa sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Untuk itu perlu adanya jam tambahan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan gerak anak.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Dalam ekstrakurikuler tersebut lebih ditekankan untuk berprestasi dengan peningkatan keterampilan siswa dan dengan latihan-latihan yang sesuai dengan olahraga yang diminati.

Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal. Seiring berkembangnya permainan bolavoli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bolavoli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bolavoli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional yang memiliki nilai jual yang tinggi. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di sekolah juga diadakan pembinaan prestasi bolavoli melalui

ekstrakurikuler di luar jam belajar. Dalam ekstrakurikuler ini tentu saja siswa diarahkan agar berprestasi sebagai bekal terjun ke masyarakat.

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Hal inilah di SMK Ma'arif NU 1 Semarang mengadakan ekstrakurikuler bolavoli. Tentu saja di dalam ekstrakurikuler semua teknik yang ada dalam bolavoli diajarkan kepada siswa. Teknik yang ada dalam bolavoli yaitu: passing atas dan bawah, smash, block, dan servis. Teknik yang paling sulit yaitu smash karena disini dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Teknik smash dapat menghibur penonton saat pertandingan bolavoli. Teknik smash juga digunakan untuk menyerang maupun mematikan lawannya.

Dengan pukulan yang tepat keras dan menukik akan sangat menyulitkan lawan untuk mengembalikannya. Tentu saja seorang atlet akan memiliki pukulan smash yang mematikan dengan berlatih sungguh-sungguh. Demikian pula melihat anak didik ekstrakurikuler di SMK Ma'arif NU 1 Semarang yang sebagian banyak merupakan pemula dalam bermain bolavoli. Dalam latihan ekstrakurikuler di SMK Ma'arif NU 1 Semarang belum mempunyai smasher yang memiliki pukulan yang bagus.

Ekstrakurikuler bolavoli di SMK Ma'arif NU 1 Semarang yang diikuti oleh siswa putra dan putri yang berjumlah 30 siswa, 20 siswa putra dan 10 siswa putri yang terdiri berbagai macam kelas yaitu kelas X, XI dan XII. Dari berbagai macam siswa masih banyak yang kurang menguasai teknik dasar permainan bolavoli. Ekstrakurikuler di SMK Ma'arif NU 1 Semarang berjalan dengan baik, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kebanyakan belum baik dalam melakukan smash. Prestasi bolavoli di SMK Ma'arif NU 1 Semarang masih kurang memuaskan ini dikarenakan tidak ditunjangnya porsi latihan yang baik dan terencana oleh guru penjasorkes, apalagi pelaksanaan ekstrakurikulernya hanya dilaksanakan 2 kali dalam seminggu.

Pada saat bermain bolavoli siswa sudah terlihat baik dalam bermain, namun saat melakukan smash masih banyak sekali yang hanya asal-asalan. Setiap siswa dalam melakukan smash bolavoli mempunyai kemampuan berbeda-beda, ini terlihat sekali pada saat bermain, itu dikarenakan kekuatan otot yang dimiliki siswa masih lemah. Perbedaan itu terlihat pada saat melakukan kemampuan smash bolavoli, pada saat melakukan lompatan koordinasi otot perut masih belum seimbang, perbedaan itu juga terlihat pada saat melakukan pukulan kekuatan otot lengan yang dimiliki siswa masih lemah atau kurang di latih menggunakan kekuatan dan daya tahan, itu terlihat pada saat siswa melakukan smash bola yang hendak di pukul masih menyangkut net, bahkan sering keluar lapangan. Teknik yang salah atau tidak tepat juga merupakan salah satu penyebab gagalnya melakukan smash. Disamping itu unsur dan faktor yang menunjang kemampuan smash tidak di perhatikan. Faktor yang mempengaruhi kemampuan smash

bolavoli tersebut antara lain kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan. Siswa masih menganggap bahwa smash hanyalah akhir dari permainan, namun untuk sekarang smash sudah merupakan tujuan yang penting untuk mendapatkan angka dalam sebuah pertandingan, karena jika smash dapat dilakukan dengan tepat mengarah pada titik terlemah dari lawan atau ke daerah yang memang susah untuk dijangkau maka keberhasilan dalam memperoleh angka semakin tinggi.

Dari beberapa pengamatan saya, saya menyimpulkan bahwa siswa ekstrakurikuler mengalami masalah saat melakukan *open* smash bola voli. Menurut pak faiz bahwa siswa ekstrakurikuler mengalami masalah saat melakukan pukulan *open* smash yang kurang baik pada saat melakukan smash bola voli. Maka saya bermaksud untuk meneliti, apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *open* smash pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Ma'arif NU 1 Semarang tahun 2018.

Hasil deskripsi diatas peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *open* smash siswa ekstrakurikuler SMK Ma'arif NU 1 Semarang tahun 2018. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *open* smash bolavoli, Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *open* smash bolavoli dan Apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *open* smash bolavoli. Harapannya untuk bahan evaluasi dalam perbaikan proses melakukan smash bolavoli peserta ekstrakurikuler SMK Ma'arif NU 1 Semarang.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Hasil uraian latar belakang masalah diatas diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pengetahuan tentang teknik dasar *open* smash dalam bermain bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Ma'arif NU 1 Semarang masih kurang.
2. Kemampuan pada saat melakukan *open* smash dalam permainan bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Ma'arif NU 1 Semarang masih kurang baik.
3. Belum pernah dilakukan tes dan pengukuran kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *open* smash pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Ma'arif NU 1 Semarang.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan, maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti. Berdasar uraian pada latar belakang dan hasil identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini hanya dibatasi hubungan antara Hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *open* smash siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMK Ma'arif NU 1 Semarang.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Dari uraian alasan pemilihan judul di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *open* smash pada permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SMK Ma'arif NU 1 Semarang?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *open* smash pada permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SMK Ma'arif NU 1 Semarang?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *open* smash pada permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SMK Ma'arif NU 1 Semarang?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan yang akan dicapai adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *open* smash pada siswa ekstrakurikuler SMK Ma'arif NU 1 Semarang.
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *open* smash pada siswa ekstrakurikuler SMK Ma'arif NU 1 Semarang.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *open* smash pada siswa ekstrakurikuler SMK Ma'arif NU 1 Semarang



## 1.6. Manfaat Penelitian

### 1. Secara Teoritis

Menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *open* smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Ma'arif NU 1 Semarang sehingga dapat dijadikan acuan atau tolak ukur dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga ekstrakurikuler bolavoli.

### 2. Secara Praktis

#### a. Bagi Guru Penjas

Sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah diberikan, sekaligus untuk merancang program yang akan di berikan khususnya untuk menghasilkan *open* smash yang keras diharuskan latihan yang baik dan rutin pada siswa ekstrakurikuler.

#### b. Bagi Siswa

Pembetulan terhadap teknik bolavoli yang salah sehingga kemampuan teknik smash pada siswa akan meningkat.

#### c. Peneliti

1. Kegiatan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah.
2. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.