

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Kemampuan terhadap penguasaan teknik adalah modal awal bagi atlet untuk mampu berprestasi dalam sebuah cabang olahraga tertentu. Kemampuan seseorang dalam menangkap suatu pembelajaran khususnya tentang suatu teknik pada cabang olahraga tertentu tergantung pada tingkat keseriusan dan kondisi kesehatan seseorang yang memungkinkan untuk melakukan latihan. Teknik adalah suatu hal yang mutlak dikuasai oleh setiap pemain dalam cabang olahraga yang ditekuni. Teknik memungkinkan seseorang atlet untuk bermain lebih baik, mengecoh musuh, dan memainkan permainan dengan sekehendak hatinya. Dalam setiap olahraga sangat diperlukan keadaan kondisi kesehatan dan kesegaran jasmani yang prima. Ini dibutuhkan pada saat atlet menjalani latihan, tanpa adanya kondisi fisik yang sehat dan prima maka akan kesulitan melakukan latihan apalagi latihan-latihan yang agak keras misalnya untuk pembentukan otot kaki atau otot lengan.

Hasil latihan keterampilan bermain *bola voli* di pengaruhi oleh banyak faktor, antara lain 1) fisik (*body*), 2) psikis (*mind*), dan 3) jiwa (*soul*). Faktor-faktor tersebut hendaknya diperhitungkan atau diperhatikan dalam penyusunan “program latihan” atau rencana latihan tahunan, bulanan, mingguan, dan bahkan kegiatan harian. Hal tersebut dimaksudkan agar program kerja latihan dapat memberi hasil seoptimal mungkin. Pesiapan seseorang pelatih sungguh sangat memegang peran penting dalam memberi arah bagi terciptanya tujuan yang akan dicapai, baik itu tujuan latihan, baik itu latihan jangka pendek, maupun tujuan jangka panjang. Penyusunan program ini tentu akan memberi arah yang baik yang jelas tentang hal-hal yang ingin dicapai serta bagaimana upaya untuk mencapainya. Kurangnya pengetahuan pelatih dalam membuat atau menyusun program latihan, merupakan salah satu kendala bagi terciptanya tujuan yang diinginkan.

Pengembangan *bola voli* menjadi bagian dalam rangka pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini menjadi tanggung jawab bagi kita semua untuk memberikan perhatian khusus pada pendidikan terutama pada pendidikan dasar karena merupakan awal pembentukan karakter anak didik. Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga bola voli bagi atlet bola voli, maka diperlukan suatu wadah yang berbentuk suatu perkumpulan bola voli, hal ini merupakan upaya untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli guna menghadapi even-even baik lokal, regional maupun nasional.

Prestasi olahraga bola voli dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tersedianya pemain usia dini yang baik, pelatih usia dini yang baik sarana dan prasarana yang baik, dan manajemen yang baik pula. Tersedianya pemain dini tidak bisa lepas dari besar pula kemungkinan ditemukan pemain usia dini yang berbakat. Bila mana pemain usia dini yang berbakat telah ditemukan, maka dibutuhkan pelatih yang berkualitas untuk menangani pemain tersebut. Kegiatan pemain dan pelatih untuk mencapai prestasi akan tercapai bila ditunjang dengan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Selanjutnya, program latihan yang baik sangat menentukan keberhasilan tujuan yang ingin dicapai.

Teknik-teknik dasar dalam permintaan bola voli antaranya adalah *passing* atas, *passing* bawah, *servis* atas, *servis* bawah, *lopping*, *blocking* dan yang paling utama adalah teknik untuk menyerang yaitu *smash*. *Smash* digunakan untuk melancarkan pukulan serangan yang biasa digunakan dalam permintaan bola voli. *Smash* ini sering digunakan sebagai senjata paling ampuh dalam mencetak skor atau nilai. Seorang pemain bola voli tanpa memiliki kemampuan *smash* yang baik maka kurang bisa dikatakan sebagai pemain yang baik.

Gerakan suatu teknik *smash* yang kompleks terdiri dari : 1) langkah awalan, 2) tolakan untuk meloncat, 3) memukul bola saat melayang diudara, 4) saat mendarat kembali setelah memukul bola. Berdasarkan teknik dalam melakukan *smash*, maka diperlukan latihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam

melakukan *smash* ini. Dalam melakukan loncatan tersebut tentunya diperlukan power otot tungkai yang membantu siswa dalam melakukan loncatan yang tinggi dalam melakukan *smash*.

Pada saat melakukan pukulan bola saat melayang diudara diperlukan power otot lengan untuk meningkatkan kecepatan bola agar tidak mudah diantisipasi lawan. Melakukan *smash* juga memerlukan tinggi badan yang memadai, karena tinggi badan dalam permainan bola voli mutlak diperlukan selain penguasaan teknik yang dimiliki. Tinggi badan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menjangkau bola melakukan *smash* dalam permainan bola voli.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa tidak ada latihan yang ditujukan untuk meningkatkan power otot lengan dan power otot tungkai. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kurang memiliki pemahaman terhadap pentingnya power otot lengan dan power otot tungkai dalam melakukan gerakan *smash*.

Penguasaan terhadap gerakan suatu teknik *smash* tersebut harus dipahami agar dapat meningkatkan ketrampilan siswa dalam melakukan *smash*. Siswa perlu memahami pentingnya melatih kekuatan otot tungkai untuk melakukan loncatan dan otot lengan untuk memukul bola saat melayang. Siswa juga perlu memahami bahwa tinggi badan juga merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan *smash*, karena tinggi badan akan membantu siswa dalam meraih bola saat melayang di udara.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian untuk memberikan kejelasan kepada peneliti dan siswa tentang pentingnya tinggi badan, power otot lengan, dalam melakukan smash dengan judul “**HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KETEPATAN SMASH (OPEN SPIKE) BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRA KURIKULER DI SMKN PRINGKUKU**”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan yang dihadapi di SMK Negeri Pringkuku adalah sebagai berikut :

1. Siswa masih belum mampu mengontrol bola dalam bermain bola voli.
2. Kurangnya latihan-latihan dalam memukul bola terutama smash.
3. Umpan *smash* yang diberikan belum sesuai dengan harapan.
4. Pukulan *smash* masih mengenai net.
5. Kebanyakan siswa enggan melakukan *smash* karena lompatan yang mereka lakukan kurang tinggi.

### **C. Pembatasan Masalah**

Adapun batasan dari penelitian ini yaitu hanya membahas tentang panjang lengan dan tinggi badan yang memiliki hubungan dengan ketepatan smash dalam bola voli. Sedangkan batasan wilayah penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler SMK Negeri Pringkuku.

#### D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada hubungan tinggi badan terhadap ketepatan smash (*open spike*) dalam Bola Voli pada siswa siswa ekstrakurikuler SMK Negeri Pringkuku?
2. Apakah ada hubungan panjang lengan terhadap ketepatan smash (*open spike*) dalam Bola Voli pada siswa siswa ekstrakurikuler SMK Negeri Pringkuku?
3. Apakah ada hubungan antara panjang lengan dan tinggi badan terhadap ketepatan smash (*Open Spike*) dalam Bola Voli pada siswa siswa ekstrakurikuler SMK Negeri Pringkuku?

#### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui panjang lengan siswa dan tinggi badan siswa ekstrakurikuler SMK Negeri Pringkuku.
2. Untuk mengetahui ketepatan smash siswa siswa ekstrakurikuler SMK Negeri Pringkuku.
3. Untuk mengetahui hubungan antara panjang lengan dan tinggi badan terhadap ketepatan smash (*Open Spike*) bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri Pringkuku.

## F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang penulis harapkan dari penelitian ini yaitu :

1. Bagi penulis, dapat menambah wawasan baru khususnya di bidang olahraga permainan bola voli.
2. Bagi sekolah, dapat menjadi acuan dalam melakukan latihan-latihan yang mendukung kemampuan bermain bola voli di sekolah.
3. Bagi siswa, dapat menambah ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan bola voli.
4. Bagi penelitian lebih lanjut, dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian serupa pada waktu dan ruang lingkup yang berbeda.

