

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Yustal (2017:26) dalam jurnal Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pendidikan jasmani olahraga bagian menyeluruh dari system pendidikan, yang tujuannya untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas olahraga.

Menurut Suherman dalam jurnal Yustal (2017:26) peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat, dan aktif sepanjang hayat.

Dalam jurnalnya Awang Roni Effendi (2015:47) Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing–masing regu 6 orang. Permainan ini 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 menyeberangkan bola melewati bagian atas net ke daerah

lapangan lawan dengan cara memvoli bola. Unsur– unsur kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*), daya tahan otot cardiovascular (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), serta kecepatan gerak reaksi (*speed*) sangat diperlukan oleh seorang pemain voli. Pengembangan kekuatan pada para pemain voli perlu mendapatkan perhatian yang sangat mendasar dari latihan, yang bertujuan untuk mengembangkan teknik dan fisik. Latihan untuk meningkatkan kekuatan harus meliputi unsur mengangkat, mendorong, dan menarik suatu beban. Latihan olahraga yang rutin dan teratur menyebabkan perubahan tetap yang bersifat meningkat, baik pada susunan maupun fungsi otot, sehingga sistem kerja pada otot menjadi efisien, efektif dan tidak lekas lelah.

Menurut Viera dan Fergusson dalam Irfan Zinat Achmad (2016:78) hal-hal yang menarik minat seseorang baik sebagai penonton maupun sebagai pemain terhadap permainan bola voli, antara lain: 1) Olahraga ini dapat dimainkan dan dinikmati oleh segala usia dan tingkat kemampuan. 2) Olahraga ini dapat dimainkan di segala bentuk permukaan rumput, kayu, pasir dan berbagai macam lantai buatan. 3) Olahraga ini sangat baik sebagai kegiatan antar jenis kelamin. 4) Olahraga ini menarik bagi penonton pertandingan. 5) Olahraga ini dapat dimainkan di dalam dan di luar ruangan. 6) Olahraga ini merupakan kegiatan bersifat rekreasi yang sangat populer terbukti dengan adanya sejumlah liga dalam dunia usaha, masyarakat, dan program pertandingan antar sekolah. 7) Olahraga ini hanya membutuhkan sedikit peraturan dasar dan sedikit keahlian. 8) Olahraga ini hanya memerlukan sedikit perlengkapan.

Pembinaan prestasi awal diperkenalkan teknik dasar permainan bola voli yaitu teknik *passing* atas, dalam pengenalan teknik dasar *passing* atas, pertama tangan kanan dan tangan seperti memegang mangkuk. Kedua tangan di angkat persis berada di atas kening. Tangan diangkat lurus tidak ditekuk baik itu sebelum datangnya bola, saat perkenan dengan bola dan sesudah perkenaan dengan bola. Gerakan kedua lengan dari bawah ke atas dan berporos pada bahu. Apabila datangnya bola dari depan maka ibu jari lurus berada di depan kening, jika akan melakukan *passing* atas posisi kaki di tekuk dan badan lurus dan kedua tangan di angkat sejajar dengan kening atau lebih tinggi. Bagian perkenaan tangan dengan bola yaitu pada bagian kedua jari tangan bagian atas lurus seperti memegang mangkuk. Saat perkenaan bola, posisi bola tidak berada di bawa kening, karena semakin rendah posisi bola saat perkenaan maka hasil perkenaan bola kurang maksimal, tinggi bola menentukan hasil *passing* atas yang lebih baik. Dan bila makin tinggi lagi maka pantulan bola akan mengarah ke belakang. Saat melakukan *passing* bola di depan maka kedua kaki di buka dan ditekuk supaya keseimbangan lebih akurat, saat perkenaan dengan bola kedua kaki di tekuk (Yuskhil Mushofi, 2017:44).

Keberhasilan suatu permainan bola voli yang baik pada tingkat kelompok belajar pendidikan jasmani salah satunya didapat melalui proses pembelajaran dengan berbagai perangkat di dalamnya. Salah satu perangkat pembelajaran, di dalamnya terdapat metode atau bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik tubuh. Dalam pengembangannya terdapat beberapa macam

bagian dari komponen fisik yang mendukung terhadap keberhasilan dalam penampilan keterampilan teknik pada cabang olahraga.

Pembinaan yang dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang dalam ekstrakurikuler bola voli, terkadang kurang seimbang dalam pemberian materi antara keterampilan teknik dasar bermain ataupun latihan kondisi fisik. Seperti halnya penulis menggambarkan keadaan siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang yang gemar mengikuti bolavoli di sekolah, rata-rata memiliki kondisi fisik yang lumayan bagus, sehingga memunculkan ide bagi penulis sebagai bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang dalam melakukan *service* atas bolavoli dengan kondisi fisik tubuh yang memadai.

Dari uraian di atas dapat kita lihat, bola voli merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Dalam mencapai kemampuan servis atas pada bola voli dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan mental. Dalam kaitannya masalah diatas, maka dari itu peneliti akan mengangkat permasalahan diatas dengan judul “Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, dan Koordinasi Mata Tangan dengan Servis Atas Bola Voli Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tentang latar belakang diatas, dapat dirumuskan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kekuatan otot lengan peserta didik?
2. Bagaimana kekuatan otot perut peserta didik?

3. Bagaimana koordinasi mata tangan peserta didik?
4. Bagaimana kemampuan servis atas dalam permainan bola voli peserta didik?
5. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan servis atas permainan bola voli peserta didik?
6. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan servis atas permainan bola voli peserta didik?
7. Adakah hubungan antara koordinasi mata tangan dengan servis atas permainan bola voli peserta didik?
8. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata tangan peserta didik dalam permainan bola voli?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kekuatan otot lengan peserta didik
2. Kekuatan otot perut peserta didik.
3. Koordinasi mata tangan peserta didik.
4. Kemampuan servis atas dalam permainan bola voli peserta didik.
5. Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan servis atas permainan bola voli peserta didik.
6. Hubungan antara kekuatan otot perut dengan servis atas permainan bola voli peserta didik.
7. Hubungan antara koordinasi mata tangan dengan servis atas permainan bola voli peserta didik.

8. Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, dan koordinasi mata tangan peserta didik dalam permainan bola voli.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini:

1. Peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.

2. Guru mata pelajaran (PJOK)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu alternatif pembelajaran olahraga permainan bola voli, khususnya servis atas.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam perencanaan peningkatan prestasi mata pelajaran PJOK, khususnya cabang olahraga permainan bola voli.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melakukan peneliti masalah sampai masa yang akan datang.

5. Program studi pendidikan olahraga

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah perbendaharaan ilmu, khususnya pembelajaran mata pelajaran PJOK cabang olahraga permainan bola voli.