

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong kemampuan potensi fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-emosional-mental-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta tumbuh kembang yang seimbang. Tujuan pendidikan dalam Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2005 pasal 6 ayat 1 tentang standar nasional pendidikan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerja sama, dan hidup sehat. Dari undang-undang tersebut dapat kita artikan bahwa masyarakat disarankan untuk membudayakan hidup sehat, sportif, disiplin, dan kerjasama. Untuk terhindar dari hal-hal yang berbau negatif dengan cara gemar berolahraga.

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Sehingga setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga. Olahraga khususnya di negara indonesia mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun

kebutuhan dalam menjaga tubuh agar tetap sehat salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat ataupun kalangan pelajar adalah permainan bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Permainan bola voli memiliki teknik dasar yang harus dikuasai teknik-teknik sebagai berikut, antara lain : servis atas, servis bawah, passing atas, passing bawah, blok, dan *smash*. *Smash* merupakan serangan yang mematikan, banyak poin didalam hasil *smash* yang akurat dan tajam, maka teknik *smash* sering disebut sebagai teknik pamungkas untuk mendapat poin. Untuk hasil yang baik dalam melakukan *smash*, diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan melompat yang tinggi, *smash* dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu : *Smash* normal (*open smash*), *Smash* pull (*quick*), *Smash* cekis (*drive smash*), *Smash* semi, *smash* push. (Sukirno, 2012: 21).

Daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, oleh karena itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktifitas olahraga sebagai komponen terpenting dalam cabang olahraga. Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimum menurut (Widiastuti, 2015 : 57). Sedangkan kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha yang maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu

tahanan. menurut (Ismaryati, 2018 : 111). Beberapa tipe kekuatan seperti kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimum, kekuatan absolut dan kekuatan relatif menurut (Albentus, 2015 : 119).

Smash merupakan suatu pukulan yang kuat dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas bola. Sehingga jalannya bola meluncur ke bawah dengan kecepatan yang tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke arah bawah (lantai) menurut (Sukirno, 2012 : 21). Adapula jenis-jenis *smash* yaitu : (*open smash*) ialah seorang pemukul dalam melakukan gerakan awalan setelah bola lepas dari tangan pengumpan, bola dipukul dipuncak loncatan dan jangkauan lengan yang tinggi, *smash (semi)* merupakan suatu tindakan pukulan terhadap bola di atas net dengan ketinggian 1 sampai 2 meter dari bibir net, sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan melewati atas net menuju ke lapangan lawan sehingga lawan membendungnya, *smash (quick)* merupakan seorang pemukul passing ke pengumpan, maka pemukul melakukan awalan secepat mungkin, dengan langkah yang panjang, *Smash cekis (drive smash)* *smash* ini bisa digunakan untuk memukul bola yang umpannya berada di atas kepala atau sedikit ke sebelah kanan *smasher*. Gerakan lecutan tangan dari depan atas badan diputar ke arah yang berlawanan dengan arah jarum jam, telapak tangan membentuk cekungan seperti sendok, *smash push* sikap pemula untuk mengambil awalan *smasher* segera menempatkan diri diluar lapangan mendekati net, menghadap arah pengumpan, dan *smash pull* digunakan sebagai variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo cepat.

Ada tiga unsur fisik dominan berpengaruh terhadap hasil smash yaitu: Daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut. Daya ledak otot lengan merupakan kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif menurut (Widiastuti, 2015 : 57). Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimum menurut (Widiastuti, 2015 : 57) tes daya ledak otot lengan menggunakan *two hand medicine ball put* menurut (Albertus, 2015 : 146). Sedangkan daya otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya menurut (Harsono, 2001 : 24) tes yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump* menurut (Widiastuti, 2015 : 109). Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot yang membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan menurut (Riska, Fox : 2017) tes yang digunakan kekuatan otot perut menggunakan sit-up menurut (Ismiyati, 2018 : 119).

Untuk membuktikan pernyataan di atas bahwa tiga unsur fisik tersebut berpengaruh dan berdasarkan pengamatan serta wawancara guru pjok bahwa belum memenuhi kriteria, di buktikan dengan melakukan teknik dasar bola voli yaitu *smash* pada siswa SMK Negeri 3 Palembang yang masih kurang karena masih banyak siswa saat melakukan teknik dasar *smash*, bola tersebut tidak bisa melewati net dari gerakan awalan sampai sikap akhir *smash* masih kurang baik. Penulis beranggapan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi hasil *smash* dikarenakan siswa sudah diberikan kesempatan untuk mencoba beberapa kali tetap

saja hasilnya sama, bola tetap tidak bisa melewati net. Maka penulis akan meneliti di SMK Negeri 3 Palembang. Dari penulisan ini penulis ingin mengkaji lebih lanjut tentang teknik dasar bola volly yaitu : *smash*.

Berdasarkan uraian diatas dan berdasarkan penulisan yang sebelumnya dilakukan oleh “*riska nursalam(2017) pengaruh kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, dan konsentrasi proses belajar smash dalam permainan bola voli*”. “*miharuddin(2015) pengaruh daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap kemampuan smash bola voli*”. dan *sanjaya(2015) yang berjudul, “pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan melakukan smash dalam permainan bola voli*”. Maka penulis ingin meneliti berjudul “*pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap hasil smash bola voli*”.

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang dan pembatas masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh daya ledak otot lengan terhadap *smash* bola voli SMK Negeri 3 Palembang?
2. Apakah terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap *smash* bola voli SMK Negeri 3 Palembang?
3. Apakah terdapat pengaruh kekuatan otot perut terhadap *smash* bola voli SMK Negeri 3 Palembang?
4. Apakah terdapat pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap hasil *smash* bola voli di SMK Negeri 3 Palembang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot lengan terhadap *smash* bola voli SMK Negeri 3 Palembang.
2. Untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap *smash* bola voli SMK Negeri 3 Palembang.
3. Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot perut terhadap *smash* bola voli SMK Negeri 3 Palembang.
4. Untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap hasil *smash* bola voli di SMK Negeri 3 Palembang.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menganalisa permainan bola voli dan mencoba untuk meneliti lebih lanjut dalam hasil penelitian *smash* bola voli. Lebih jelasnya lagi peneliti ini bermanfaat untuk sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui tingkat kemampuan mereka dalam melakukan *smash* pada permainan bola voli.

2. Bagi Guru penjasorkes

Guru dapat memberikan bentuk latihan yang dapat membuktikan kemampuan *smash* siswa.

3. Bagi Peneliti

Bahan informasi ilmiah yang dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan *smash* pada pemain bola voli.