

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan pembentukan manusia yang kuat fisik maupun mental, dengan melakukan pendidikan jasmani organ-organ tubuh akan tumbuh dan berkembang dengan baik, sehingga kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelincahan akan meningkat. Dalam lembaga pendidikan formal seperti di sekolah memuat atau tercantum pendidikan gerak dan olahraga yang termuat dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Selain mengajarkan keterampilan gerak dasar dan pembentukan kemampuan dan keterampilan gerak bagi peserta didik, pendidikan jasmani dan kesehatan juga memberi bekal pengetahuan secara teoritis mengenai pendidikan tingkat kualitas kesehatan kehidupan peserta didik. Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan kesalah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku.

Di dunia olahraga tidak terhitung jumlah jenisnya, namun semua tujuannya hanya satu yaitu menciptakan tubuh yang kuat dan jiwa yang sehat. Salah satu olahraga yang termasuk dalam cabang permainan adalah bola voli. “Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang

masing-masing tim berjumlah enam orang pemain. Dalam permainan bola voli terdapat suatu teknik dasar yang meliputi servis (*service*), passing (*passing*), smes (*smash*), dan hadang (*blocking*)” (Kurniawan, 2011:86)

Pentingnya pengajaran permainan bola voli di sekitar kita, selain untuk memperoleh kesehatan juga berguna untuk mencari dan mendidik siswa yang berbakat untuk menjadi seorang atlit pada permainan bola voli, yang diikuti sertakan dalam berbagai kejuaraan olahraga tingkat nasional. Namun, pada kenyataannya ditingkat menengah atas atau kejuruan, masih terdapat siswa yang belum mampu untuk melakukan teknik dasar, khususnya smash pada permainan bola voli. *Jump smash* merupakan salah satu yang harus dikuasai agar dapat mendapatkan angka agar dapat memenangkan permainan. Salah satu faktor *jump smash* tersebut adalah daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan atau akurasi. Oleh karena itu perlunya diteliti apakah daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan berhubungan *jump smash* pada permainan bola voli.

Hasil observasi yang peneliti lakukan di SMK Negeri 8 Palembang diperoleh bahwa *smash* yang siswa lakukan dalam pengamatan peneliti rata-rata masih kurang sempurna dalam mengarahkan bolanya (*accuracy*), sehingga arah dan penempatan bola tidak sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu, bola yang di *smash* sering menyangkut net. Pada saat melakukan *jump smash*, pukulan siswa tidak mengenai bola. Hal ini kemungkinan pemainnya dalam melakukan lompatan belum tinggi, dan kurangnya kekuatan serta kurangnya koordinasi mata tangan

dalam melakukan *smash*. Untuk melakukan teknik *smash* dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: mulai dari awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan harus dilakukan dengan baik. “*Smash* adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjadi dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam kebawah”. (Kurniawan, 2011:86).

Rendahnya kemampuan *jump smash* pada permainan bola voli tentu akan berhubungan dengan yang lain. Salah satunya adalah daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan. Sukadiyanto (2012:90) juga menjelaskan bahwa kekuatan (*strength*) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya. Salah satu kekuatan tersebut adalah daya ledak otot tungkai. Selain itu, aspek yang tidak penting adalah kekuatan otot lengan.

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Atau dapat pula didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan. Selain itu, kekuatan otot merupakan gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Sebagai daya penggerak setiap aktifitas fisik, kekuatan otot merupakan komponen penting. Dengan kekuatan otot yang

memadai seseorang akan terhindar dari kemungkinan cedera. Selain itu dapat membantu kecepatan seseorang untuk melakukan suatu gerakan, memukul lebih keras dan stabilitas sendi-sendi semangkin kuat (Widiastuti, 2011:76).

Selain itu, kekuatan otot lengan juga ikut mempengaruhi kemampuan smash. Tanpa adanya kekuatan otot lengan, tentu smash juga tidak akan dapat dilakukan. Selanjutnya, faktor lainnya adalah koordinasi mata dan tangan. Menurut Sajoto (2010:59) koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda dalam suatu pola gerakan tunggal yang efektif. Menurut (Sugono, 2008:886) mata adalah indra untuk melihat, sedangkan tangan adalah anggota badan dari siku sampai ke ujung jari atau dari pergelangan sampai ke ujung jari. Oleh karena itu, koordinasi mata tangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan gerakan, mata dan tangan dalam melakukan gerakan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata Tangan dengan *Jump Smash* Bola Voli Pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 8 Palembang**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan *jump smash* bola voli pada siswa kelas X di SMK Negeri 8 Palembang?

- 2) Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan *jump smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X di SMK Negeri 8 Palembang?
- 3) Apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan dengan *jump smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X di SMK Negeri 8 Palembang?
- 4) Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan *jump smash* bola voli Pada siswa kelas X di SMK Negeri 8 Palembang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut.

- 1) Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan *jump smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X di SMK Negeri 8 Palembang?
- 2) Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan *jump smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X di SMK Negeri 8 Palembang?
- 3) Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan dengan *jump smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X di SMK Negeri 8 Palembang?
- 4) Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan *jump smash* bola voli Pada siswa kelas X di SMK Negeri 8 Palembang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut.

##### 1) Secara Teoritis

*Smash* merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli. Jump smash tersebut juga memerlukan beberapa aspek diantaranya kekuatan, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan. Oleh karena itu diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan informasi untuk menentukan latihan yang cocok mengenai *jump smash*, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan.

##### 2) Secara Praktis

- (1) Bagi sekolah, sebagai bahan masukan bagi guru-guru olahraga di SMK Negeri 8 Palembang.
- (2) Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai tambahan pengetahuan dan pemahaman tentang gambaran untuk meningkatkan prestasi bidang olahraga khususnya *jump smash* bola voli
- (3) Bagi siswa, agar memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya pengetahuan tentang *jump smash* bola voli
- (4) Bagi peneliti yang lain sebagai pengembangan bentuk latihan atau ilmu pengetahuan.
- (5) Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan kajian relevan dan juga bermanfaat untuk memberikan informasi bagi penelitian selanjutnya.