

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosi, pengetahuan, dan gaya hidup yang sehat dan aktif (Jayu *et al.*, 2020). Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Sesuai dengan kriteria pendidikan, terdapat dua jenis kegiatan pembelajaran di sekolah yang berbentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Kegiatan intrakurikuler merupakan Kegiatan utama sekolah atau kegiatan yang dilaksanakan di kelas, Sekolah diberi kebebasan untuk memilih cara terbaik untuk mengajar dan belajar, Keputusan ini didasarkan pada karakteristik mata pelajaran, jumlah siswa, guru, dan keadaan sumber daya yang tersedia di sekolah (Baidowi, 2020). Tujuan proses pembelajaran adalah membuat lingkungan yang dapat membentuk dan mengubah struktur kognitif siswa. Lingkungan ini harus melibatkan peran lingkungan sosial dan jenis pengetahuan yang harus dipelajari.

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah latihan tambahan yang ditawarkan oleh sekolah di luar jam pelajaran wajib (Sujarwadi *et al.*, 2024). Siswa memiliki kesempatan untuk memilih berbagai jenis ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Kegiatan ekstrakurikuler yang

dilakukan di luar kelas, membantu siswa memperluas wawasan mereka dan menerapkan pengetahuan mereka dalam berbagai hal, seperti seni dan olahraga (Susanto *et al.*, 2021). Mengatakan Kegiatan di luar kelas juga merupakan cara penting bagi siswa untuk menampung dan mengembangkan potensi mereka yang tidak tersalurkan di sekolah Fajar, 2020; Kristiyasari, 2015). Kegiatan ekstrakurikuler membantu menumbuhkan karakter kreatif dan percaya diri, serta meningkatkan ketrampilan mereka. Namun menurut (Sujarwadi *et al.*, 2024) Latihan ekstrakurikuler adalah latihan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan sudut pandang tertentu tentang program pendidikan, termasuk bagaimana pemanfaatan sebenarnya permintaan mereka untuk kebutuhan hidup serta iklim umum mereka.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler materi pelajaran tertentu. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai wahana untuk menampung dan mengaktualisasikan potensi sesuai dengan bakat dan minat siswa, sehingga dapat mencapai prestasi semaksimal mungkin. Kemampuan pelatih atau guru dalam mengorganisasikan latihan untuk mengungkapkan potensi bakat olahraga yang dimiliki setiap siswa merupakan kunci keberhasilan dalam meningkatkan prestasi siswa dan mengurangi resiko-resiko yang mungkin terjadi akibat dari latihan yang tidak terkontrol. Menurut (Supriyoko *et al.*, 2018) Olahraga adalah latihan fisik yang dilakukan untuk memperkuat dan menjaga otot tubuh tetap sehat. Perkembangannya dapat melakukan kegiatan ini sebagai hal yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dini,

penguasaan kemampuan teknik, taktik, dan strategi, serta penggunaan berbagai strategi adalah kunci untuk mencapai prestasi olahraga.

Selanjutnya, penguasaan teknik akan berperan pada penampilan taktik dan strategi baik secara individu maupun tim dalam berbagai cabang olahraga. Peningkatan kualitas baik yang bersifat fisik maupun psikis tersebut menjadi titik tolak keberhasilan pembinaan prestasi siswa dalam bidang olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana yang menampung minat dan bakat siswa. Bakat juga mempunyai peran vital karena menentukan keberhasilan pembinaan prestasi. Sementara itu semakin banyak siswa yang berpartisipasi dalam suatu cabang olahraga semakin kondusif suasana untuk meningkatkan prestasi. Mengutip (Arifudin & Opan, 2022) Bakat adalah potensi yang dapat dicapai hanya melalui pengembangan dan pelatihan yang serius dan sistematis. Dengan kata lain, bakat adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan lebih cepat daripada orang lain. Namun, minat adalah suatu proses pengembangan di mana orang menggabungkan semua kemampuan mereka untuk mengarahkan diri mereka ke suatu kegiatan yang mereka sukai atau mereka minati.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah bolavoli, sehingga cukup banyak siswa yang memanfaatkan ekstrakurikuler bolavoli untuk mengembangkan kemampuannya. Menurut sejarahnya Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan seorang Instruktur Pendidikan jasmani (Director of Physical Education) di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Beliau dilahirkan di Lockport, New York

pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942. YMCA (Young Men's Christian Association) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William (Putro & Ismoko, 2017). Olahraga bolavoli adalah permainan bola besar dengan net, bola, dan lapangan sebagai peralatan dan fasilitas lainnya. Terdiri dari dua tim, masing-masing beranggotakan enam orang, bertujuan untuk mendapatkan jumlah poin yang paling banyak untuk memenangkan setiap set. Selama pertandingan, pemain harus mempertahankan dan mencegah serangan tim lawan (Nurfalah *et al.*, 2019).

Untuk bertahan dan melakukan serangan dengan efektif dan efisien, bola voli membutuhkan kerja sama tim yang baik, kekompakan, dan kecepatan reaksi. Dalam permainan bola voli memiliki tiga teknik dasar: servis, smash, dan blok, selain itu Permainan bolavoli juga memiliki tiga posisi berbeda yakni: pengumpan (*tosser*), penyerang (*spiker*), dan libero (*defend*). Ketiga pemain ini memiliki peran yang sama penting antara satu sama lainnya karena permainan dimainkan secara tim. Pemain posisi libero menahan bola dan memberikan bola kepada pengumpan (*tosser*), yang kemudian melakukan serangan dengan mengolah bola yang kemudian melakukan serangan dengan mengolah bola yang diterima dari libero. Namun, itu bukan hanya umpan yang indah yang dapat menghasilkan poin karena tim lawan akan melakukan blocking untuk mencegah dan menghentikan serangan. Seorang spiker harus dapat melacak posisi kosong

di area lawan dalam hitungan detik. Ini hanya dapat dilakukan oleh orang yang terlatih, karena melakukannya membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan ketepatan sehingga berakhir dan memenangkan games (Nurfalah et al., 2019).

Olahraga bolavoli sebagai salah satu olahraga permainan beregu juga terus mengalami perkembangan, Persaingan yang ketat untuk meraih prestasi tinggi memacu para pelatih untuk terus mengadakan inovasi sehingga ditemukan suatu pola teknik, taktik maupun strategi untuk dapat mengatasi lawan. Keadaan tersebut membentuk sebuah kreatifitas yang membuat permainan semakin menarik. *Jump serve, back attack*, dan berbagai macam kreasi teknik maupun modifikasi teknik ditemukan sebagai hasil dari kreatifitas para pelatih. Dalam menghadapi persaingan tersebut, selain postur tubuh yang memadai juga diperlukan kondisi fisik yang prima sehingga aplikasi teknik maupun taktik dapat berjalan optimal.

Dikutip dari (Supriyoko et al., 2018) “ *Physical condition is a required for improving an athlete's performance, and may even be considered a fundamental requirement that cannot be postponed or negotiable* ” yang mempunyai arti kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan. Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk setiap upaya seorang atlit untuk meningkatkan kemampuan mereka. Bahkan, kondisi fisik ini dapat dianggap sebagai titik tolak dari mana seseorang mulai berolahraga untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut beberapa pendapat, kondisi fisik seorang atlet sangat penting untuk kesuksesannya.

Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga. Dengan kata lain, penguasaan keterampilan tidak lepas dari peran kapasitas fungsional kondisi fisik. Tercapainya kondisi fisik yang baik tersebut diperoleh dari aktivitas latihan yang teratur, terarah, dan berlandaskan aspek-aspek ilmiah kepelatihan.

Permainan bolavoli dipisahkan oleh jaring yang membatasi dua regu. Gerakan loncat merupakan gerak dasar yang cukup dominan dalam cabang olahraga ini, berguna terutama untuk melakukan serangan dan pertahanan net (*block*). Mengingat pentingnya tinggi lompatan dalam melakukan serangan dan pertahanan yang baik, maka latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan merupakan salah satu prioritas yang dijadikan fokus dalam melaksanakan latihan fisik. Untuk mengukur kekuatan otot tungkai, pemain akan berusaha meloncat setinggi mungkin saat melakukan tumpuan dan tolakan yang tinggi untuk mencapai ketinggian lompat yang paling tinggi (Koloway *et al.*, 2021). Ini adalah bagian dari kesegaran jasmani.

Latihan yang terarah harus mempertimbangkan faktor-faktor yang menunjang maksimalnya suatu penampilan yang berkaitan dengan efektifitas dan efisiensi suatu kinerja. Dalam pembelajaran fisik, mengetahui komponen biomotor dominan dan kelompok otot yang bekerja dalam suatu gerakan akan menentukan keberhasilan latihan. Gerakan lompat adalah gerakan eksplosif sehingga kekuatan menjadi komponen biomotor yang dominan. Latihan yang diperlukan untuk membentuk kekuatan adalah meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot-otot yang terlibat dalam gerakan lompat sebelum kemudian

dikonversi menjadi latihan power. Sedangkan rangkaian gerak yang lengkap dalam gerakan lompat melibatkan ekstensi panggul dan lutut, fleksi plantar, retrofleksi punggung, dan antefleksi bahu. kekuatan otot-otot tungkai merupakan penyambung paling dominan dibandingkan dengan bagian lain yang turut mempengaruhi tinggi lompatan. Sedangkan beberapa aspek lain, seperti kontribusi kelompok otot perut perlu diketahui peran relatifnya terhadap tinggi lompatan.

Kualitas otot perut dalam berbagai kajian tidak terlibat secara langsung dalam gerakan lompat, tetapi menjadi otot antagonis ketika punggung melakukan retrofleksi. Kemudian otot perut berkontribusi pada akhir gerakan lompat ketika raihan tertinggi telah dicapai yang menyebabkan badan tertahan di atas untuk beberapa saat. Semakin baik kualitas otot perut akan semakin lama seseorang dapat menahan tubuhnya selama diudara sedangkan kekuatan otot tungkai menunjang daya ledak lompatan semakin tinggi. Keadaan tersebut memberikan keuntungan besar bagi pemain bolavoli, terutama pada saat melakukan tehnik *spike* dan *blockade*. Pada saat melakukan *spike*, kemampuan untuk menahan badan diudara berguna untuk menentukan arah dengan mencari sela *blockade* lawan atau menunggu pemain lawan yang melakukan *blockade* turun. Sedangkan pada saat melakukan *blockade*, kemampuan tersebut berguna untuk ketepatan timing bendungan semakin tinggi terhadap *spike* lawan.

Berdasarkan paparan tersebut diatas diduga bahwa daya tahan otot perut dan power otot tungkai mempunyai kontribusi yang sangat dominan dalam permainan bolavoli, khususnya pada gerakan lompat. Meskipun secara

teoritis kemampuan otot perut dalam tinggi lompatan belum dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya, sehingga perlu dibuktikan secara empiris bagaimana kontribusi otot perut terhadap tinggi lompatan. Dengan mengetahui seberapa besar kontribusi otot perut setidaknya-tidaknya dapat membantu pelatih dalam memprioritaskan faktor apa yang hendak diberi penekanan lebih besar dalam usaha meningkatkan tinggi lompatan, serta apa saja yang dapat dilakukan untuk menganalisis dan mengevaluasi kelemahan atlet dalam hal tinggi lompatan.

Seperti halnya yang terjadi pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP CIPTA KARYA OKU Timur, memiliki banyak sekali kendala dan masalah terhadap tinggi serta ketenangan dalam melompat, sehingga perlu diteliti mengapa siswa – siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler di SMP tersebut mempunyai kendala dengan tinggi lompatan dan apa saja otot-otot yang mungkin berkontribusi untuk meningkatkan tinggi lompatannya. Dari latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengungkapkan seberapa besar kontribusi daya tahan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap tinggi lompatan dengan subjek siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Cipta Karya Bangun Harjo Tahun Pelajaran 2024/2025.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah daya tahan otot perut berkontribusi terhadap tinggi lompatan?
2. Apakah kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap tinggi lompatan?

3. Apakah daya tahan otot perut dan otot tungkai berkontribusi terhadap tinggi lompatan?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas serta keterbatasan segala sesuatu yang dimiliki oleh peneliti maka masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi daya tahan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan otot perut terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan terkait kontribusi daya tahan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap tinggi lompatan pada siswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan peneliti lain dalam menerapkan teori ke praktik berdasarkan hasil penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru atau pelatih dalam memilih metode untuk meningkatkan kualitas latihan bolavoli.



