

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas yang sering dilakukan setiap individu dengan berbagai tujuan, ada yang hanya sebagai pengisi waktu senggang, ada yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, bahkan apabila sudah gemar dan merasa berbakat dalam olahraga banyak masyarakat yang melakukan olahraga bertujuan untuk meningkatkan prestasinya.

Prestasi olahraga di kota Tasikmalaya pada khususnya perlu terus di gali mengingat masyarakat Tasikmalaya penduduknya sangat banyak, pernah menghasilkan atlet dunia serta sarana prasarana minimal untuk berolahraga tidak terlalu tertinggal dari kabupaten atau kota lain di wilayah Jawa Barat.

Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN No. 20 tahun 2003) pendidikan adalah: “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang paling tepat untuk mengembangkan potensi peserta didik atau siswa yang memiliki potensi di bidang akademik atau di bidang keterampilan lainnya termasuk potensi di bidang olahraga. Tidak sedikit dari sekolah sering muncul atlet-atlet berprestasi. Salah

satu mata pelajaran yang wajib diberikan di jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah Pendidikan Jasman, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Bucher (1983) dalam Mulya, Gumilar dan Resti Agustriany (2013: 6) menjelaskan bahwa: “Pendidikan Jasmani adalah merupakan bagian yang integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, dimana bidang garapannya berusaha meningkatkan penampilan manusia melalui media aktivitas jasmani yang telah diseleksi dengan pandangan untuk menghasilkan keluaran yang diharapkan”.

Melalui PJOK yang diajarkan kepada siswa, tidak sedikit siswa menyenangi pelajaran tersebut dan berusaha untuk menambah waktu belajar di luar jam pelajaran intrakurikuler baik melalui kegiatan ekstrakurikuler maupun ikut belajar di klub-klub luar sekolah sehingga penampilan keterampilan siswa dapat ditingkatkan.

Ruang lingkup olahraga tertuang dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN) nomor 3 tahun 2005 pasal 17 meliputi: “a) Olahraga Rekreasi; b. Olahraga Pendidikan; dan c) Olahraga prestasi”. Ciri khas kegiatan olahraga adalah peragaan keterampilan fisik untuk mencapai kemenangan, atau tingkat kemampuan terbaik. Tujuan ini direalisasikan melalui pertandingan olahraga atau kompetisi dimana seseorang terikat dengan peraturan-peraturan. Olahraga telah berkembang menjadi fenomena sosial yang terbesar di seluruh dunia. Olahraga menjadi latihan dan tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, serta kebudayaan. Olahraga bisa digunakan dan diarahkan untuk multi tujuan.

Benang merah yang dapat di tarik antara PJOK di sekolah dengan olahraga prestasi terletak pada intensitas, frekuensi dan pertandingan-pertandingan olahraga sebagai pengembangan dari PJOK. Melalui PORSENI, POPDA, sampai POPNAS dan sejenisnya yang sering dilaksanakan pemerintah, banyak menghasilkan siswa menjadi seorang atlet, padahal tidak sedikit proses pencapaian prestasi tersebut hanya diketahui melalui ketidak sengajaan, karena PORSENI atau POPDA, kelihatan penampilan fisiknya baik, lalu ditunjuk sebagai atlet mewakili suatu daerah, tanpa melalui proses pelatihan yang sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang melibatkan komponen fisik, teknik, taktik dan mental.

Olahraga permainan bola voli adalah salahsatu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Tasikmalaya, selain permainan bola voli merupakan materi yang wajib diajarkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah, hampir di setiap wilayah Kota Tasikmalaya memiliki lapangan bola voli, bahkan dalam peringatan kemerdekaan Republik Indonesia setiap tahun, permainan bola voli sering menjadi salah satu olahraga yang di pertandingkan mulai tingkat Rukun Tetangga sampai antar Kecamatan.

Seiring dengan peningkatan taraf ekonomi dan taraf kehidupan keluarga, generasi muda Indonesia termasuk siswa SMA memiliki tingkat pertumbuhan dan perkembangan khususnya proporsi tinggi dan berat badan yang memungkinkan di bina dan di arahkan menjadi atlet bola voli.

Teknik yang dikenal dalam permainan bola voli diantaranya adalah teknik passing, spike (smash) dan *service* atau servis. Servis merupakan salah satu teknik

dasar yang harus dikuasai pemain bola voli, servis yang keras dan masuk akan menyulitkan lawan untuk dapat mengembalikannya. Ada beberapa cara melakukan servis dalam permainan bola voli yaitu teknik servis dari bawah, servis dari samping badan dan servis dari atas kepala bahkan yang saat ini sering diperagakan atlet-atlet profesional dalam melakukan *servis* atas, dengan cara melompat atau sering disebut dengan *cuping* servis .

Untuk menghasilkan pukulan servis atas yang keras, cepat dan tepat sasaran, dibutuhkan beberapa komponen fisik yang satu sama lain saling mendukung. Diantara komponen fisik tersebut adalah *power* otot lengan dan fleksibilitas pinggul.

SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya selain menyelenggarakan kegiatan intrakurikuler, kokurikuler menyelenggarakan juga kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan Permendikbud Nomor 81a tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum, pada Lampiran III tentang Pedoman Ekstrakurikuler dijelaskan pada Bab Pendahuluan alinea ke 3 yang berbunyi,

Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar.

Dalam butir IV Lampiran iii Permendikbud nomor 81a tentang kegiatan ekstrakurikuler dijelaskan,

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta

didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Berdasarkan definisi tersebut, maka kegiatan di sekolah atau pun di luar sekolah yang terkait dengan tugas belajar suatu mata pelajaran bukanlah kegiatan ekstrakurikuler

Selanjutnya kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan kurikulum tahun 2013 meliputi ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Lebih jelas pada Romawi IV butir 2 dan 3 Lampiran iii Permendikbud nomor 81a tahun 2013 sebagai berikut:

1. Ekstrakurikuler wajib merupakan program ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik, terkecuali bagi peserta didik dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkannya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut.
2. Ekstrakurikuler pilihan merupakan program ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh peserta didik sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya adalah permainan bola voli. Siswa yang memiliki hobi olahraga bola voli bahkan yang sudah memiliki bakat dalam olahraga bola voli, memilih ekstrakurikuler bola voli sebagai kegiatan rutin yang diselenggarakan sekolah.

Sutanto, Teguh (2016:90) menjelaskan tentang pengertian bola voli sebagai berikut,

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan

Pada setiap tahun di Kota Tasikmalaya menyelenggarakan PORSENI dan O2SN pada tiap jenjang pendidikan, termasuk tingkat SMA atau yang sederajat. Kegiatan PORSENI dan O2SN tingkat kota salah satu tujuannya mencari siswa

yang memiliki keterampilan olahraga terbaik, diantaranya adalah atlet bola voli pelajar siswa SMA. Guna meningkatkan prestasi bola voli di SMA Negeri 7 agar dapat terpilih menjadi wakil Kota Tasikmalaya di ajang yang lebih tinggi, maka atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, keterampilan teknik yang baik, memiliki taktik bermain yang cerdas, serta memiliki mental yang baik.

Servis merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai pemain voli, selain sebagai pembuka permainan, servis merupakan serangan pertama yang dapat menghasilkan angka jika dilakukan dengan keras, cepat dan arah yang menyulitkan lawan mengembalikan bola servis. Servis dalam bola voli dapat dilakukan dari bawah, dari samping badan dan dari atas kepala atau dikenal dengan servis atas. Siswa yang masuk ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya sudah dapat melakukan servis atas. Sementara kondisi fisik yang diperlukan atlet bola voli khususnya untuk servis atas diantaranya adalah *power* otot lengan dan fleksibilitas pinggul.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa anggota ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2016-2017?
2. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas pinggul terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa anggota ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2016-2017?

3. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pinggul secara bersamaan terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa anggota ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2016-2017?

### C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. **Kontribusi** dalam penelitian ini adalah seberapa besar masukan dari komponen beberapa kondisi fisik terhadap servis atas dalam permainan bola voli. Kontribusi yang dimaksud adalah Kontribusi *Power* Otot Lengan dan *Fleksibilitas* Pinggul terhadap Ketepatan servis atas dalam permainan bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli pada siswa SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.
2. **Power Otot Lengan.** kekuatan kecepatan atau *power* menurut Lumintuarso, Lia (2013:7) adalah:” kemampuan untuk melawan tahanan/beban dengan gerakan yang cepat dan eksplosif”. Sesuai pengertian Power, power otot lengan dalam penelitian ini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot lengan untuk melawan beban dengan gerakan yang cepat dan eksplosif yang dimiliki siswa SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya peserta ekstrakurikuler bola voli tahun ajaran 2016-2017.
3. **Fleksibilitas Pinggul.** Arti fleksibilitas menurut Harsono (2018:15) sebagai berikut: “Kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi”. Sesuai

pengertian fleksibilitas, dalam penelitian ini fleksibilitas pinggul berarti kemampuan pinggul untuk bergerak dalam ruang gerak sendi siswa SMA Negeri 7 peserta ekstrakurikuler bola voli tahun ajaran 2016-2017.

Pinggul dalam penelitian ini mengandung makna yang sama dengan pinggang, namun karena dalam buku tes dan pengukuran berbunyi tes fleksibilitas pinggul, maka penulis mengganti nama pinggang menjadi pinggul sesuai hasil konsultasi dengan dosen pembimbing.

4. **Ketepatan.** Menurut Kamus Besar bahasa Indonesia(KBBI), ketepatan menunjukkan “hal (keadaan, sifat) tepat; ketelitian; kejituan”. Maksud ketepatan dalam penelitian ini adalah servis atas yang arahnya sesuai dengan yang diinginkan baik arah maupun target yang ditujunya.
5. **Servis Atas.** Servis menurut Subroto, Toto dan Yunyun Yudiana (2014:52) yaitu: ”Servis adalah pukulan pertama untuk mengawali Permana, Servis dilakukan dari daerah servis masuk ke bidang lapangan lawan melewati net atas”. Selanjutnya Subroto, Toto dan Yunyun Yudiana (2014:52-55) mengelompokkan servis menjadi 4 jenis dan salahsatunya adalah servis atas. Yaitu memukul bola dari atas kepala. Dalam penelitian ini adalah servis atas adalah melakukan pukulan pertama sebagai permulaan permainan bola voli dari atas kepala dengan keras/kuat dan cepat sehingga pihak lawan sulit mengembalikan bola.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2016-2017.
2. Untuk mengetahui seberapa besar *fleksibilitas* pinggul terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2016-2017.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pinggul terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2016-2017.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori kepelatihan dan fisiologi olahraga, serta dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan.

Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para guru dan guru olahraga khususnya guru PJOK sekaligus pembina kegiatan ekstrakurikuler bola

voli di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya dan sebagai acuan dalam memilih bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya, serta dalam menyusun program dan melaksanakan pelatihannya.