

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan olahraga di Indonesia pada akhir-akhir ini nampaknya semakin meningkat. Berbagai usaha untuk menggalakkan olahraga pada masyarakat sudah dapat dilihat dari berbagai hasil kejuaraan-kejuaraan, selain itu juga kegiatan olahraga di masyarakat sudah semakin nampak. Kegiatan ini nampak dengan adanya kegiatan-kegiatan gerak jasmani yang semakin banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga merupakan alat pemersatu dan perjuangan bangsa, oleh sebab itu pemerintah menganggap penting untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat sehingga akan berkembang menjadi gerakan keolahragaan dengan motto “ Tiada hari tanpa olahraga”. (Kosasih, 1985). Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, serta pengembangan olahraga ketepatan, untuk menciptakan keadaan yang lebih baik mendorong masyarakat untuk berketepatan pendidikan jasmani di sekolah merupakan dasar yang lebih baik pula bagi perkembangan olahraga di luar sekolah. Pendidikan jasmani serta olahraga dapat dengan sengaja serta sadar

kita arahkan pada suatu tujuan tertentu, yaitu kepada pendidikan seluruh pribadi anak. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisah-pisahkan, keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani adalah persamaan dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani patut disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan biologis dan sosiologis anak (Kosasih, 1985). Dalam undang-undang No. 2 tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional dalam pasal 1 disebutkan bahwa "Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan pengajaran. Pengajaran atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang". Selanjutnya dalam pasal 3 disebutkan tentang fungsi pendidikan nasional, yaitu untuk mengembangkan ketepatan serta meningkatkan mutu kehidupan dan martabat manusia Indonesia dalam rangka upaya mewujudkan tujuan nasional. Adapun ketepatan yang dimaksud adalah anatara lain ketepatan intelektual, sosial, jasmani dan berkomunikasi.

Dilihat dari keberhasilan olahraga di Indonesia nampaknya hampir mencapai sasaran yang diharapkan. Tetapi untuk mencapai yang lebih tinggi perlu untuk peningkatan ketepatan. Dalam usaha peningkatan ketepatan

inilah nantinya nama bangsa dan negara akan lebih dikenal dunia dalam bidang olahraga. Pernah kita ketahui seperti cabang olahraga tinju, panahan dan bulu tangkis sudah pernah mengharumkan nama bangsa sehingga timbul suatu pertanyaan apa penyebab atau hambatan pada permainan bola voli sudah memasyarakat ini dibanding olahraga lain yang masih belum menunjukkan ketepatan yang diharapkan bangsa Indonesia.

Bermain olahraga voli sudah menjadi suatu kenyataan digemari orang dalam berbagai lapisan masyarakat. Orang bukan gemar menonton tetapi juga gemar memainkannya mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa, karena olahraga ini dapat dimainkan didalam ruangan maupun di luar ruangan. Lagi pula permainan ini murah, sangat menarik, mudah dipelajari dan hanya membutuhkan fasilitas dan sarana yang sederhana. Olahraga ini sangat mementingkan kegairaha permainan bersama sehingga mempertinggi semangat bertanding dan memperkembangkan sifat kerjasama. Dalam upaya meningkatkan ketepatan cabang olahraga bola voli ini cukup banyak faktor-faktor yang berkaitan. Misalnya; pemain itu sendiri, sarana dan prasarana yang ada, pelatih dan latihan teknik dan taktik selain itu tak lupa pada kondisi fisik. Mengenai pemain atau bibit olahragawan atau

olahragawati bisa didapatkan dari perkumpulan olahraga atau di sekolah-sekolah. Tinggal bagaimana cara memilih atlet yang baik. Dalam memperoleh latihan baik itu latihan teknik atau taktik perlu juga pembentukan fisik dengan latihan teratur dan memperkuat anggota badan maupun faal organisme lainnya. Pembentukan mental perlu diberikan untuk memupuk disiplin, sportivitas berani bekerjasama dan tanggung jawab karena didalam permainan bola voli ada peraturan-peraturannya.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Sedangkan kondisi fisik tersebut terdiri dari; kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincihan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accurance*), reaksi (*reaction*) (Sajoto, 1995). Dalam usaha atlet untuk mencapai ketepatanyang maksimal, persiapan atlet bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang sempurna merupakan syarat yang penting bagi atlet bola voli. Kondisi fisik atlet perlu penjagaan dan peningkatan secara continue untuk menghadapi latihan dan pertandingan. Diharapkan atlet selalu dalam keadaan atau

kondisi yang sempurna dalam menghadapi pertandingan, agar tidak mengurangi ketepatan individu dan regunya. Apabila seorang atlit atau lebih memiliki kondisi fisik yang jelek pada saat pertandingan, percayalah bahwa ketepatan regu tersebut pasti akan menurun secara keseluruhan. Akibatnya dapat menurunkan mental team, sehingga ketepatan team sangat menyolok menurunnya. Kondisi fisik yang perlu untuk penjagaan dan peningkatan atlit bola voli adalah sebagai berikut ;

1. daya ledak (*Power*) berguna untuk melompat dan mencambuk bola dalam smash block dan lain-lain.
2. kecepatan reaksi (*Speed of reaction*) berguna dalam kecepatan reaksi gerakan setelah ada rangsangan bola dari lawan.
3. Stamina untuk ketepatan daya tahan tinggi melakukan permainan bola voli dengan tempo tinggi, frekuensi tinggi, tenaga tinggi dan produktif dalam waktu tertentu. Untuk permainan bola voli dalam system “*Three Winning Sets*” atlit harus memiliki stamina yang dalam pertandingan sebanyak 3 sampai 5 set.
4. kelincahan (*Agility*) untuk mengubah arah dengan pengambilan posisi pada saat bermain

5. kelentukan sendi-sendi (*Flexibility*) agar kelihatan luwes gerakan-gerakannya sehingga timbul seni gerak dalam permainan bola voli.

Dalam suatu penelitian bola voli sering kita menjumpai pemain-pemain yang mempunyai servis yang bagus, smash yang keras, *passing* yang baik, lompatan yang tinggi, tetapi mereka tidak memiliki taktik servis yang mematikan lawan sehingga pemainya dapat dibaca. Kalau regu kita ingin memenangkan suatu pertandingan maka kita harus bisa memanfaatkan sajian bola pertama pada permainan bola voli yakni dengan servis yang terarah dan usahakan melampui net. Dari pemikiran di atas maka perlu dikaji suatu hasil latihan yang telah dilakukan untuk dijadikan suatu evaluasi dalam menangani peningkatan ketepatan bola voli di Indonesia, maka diadakan penelitian tentang “Kontribusi kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli siswa kelas V SDN Ganting Gedangan Sidoarjo”.

## **B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini mengenai kontribusi kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli. Ruang lingkup dan batasan masalah penelitian ada dua faktor yang

dapat mempengaruhi dalam sebuah penelitian yaitu validasi didalam (*internal validity*) dan validasi di luar (*external validity*). Oleh sebab itu, maka perlu dilakukanya pengontrolan terhadap validasi didalam dan validasi di luar agar tidak menimbulkan interpretasi lain terhadap hasil penelitian.

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Penelitian ini masih terbatas pada siswa Kelas Besar (4, 5 dan 6) SDN Ganting Gedangan Sidoarjo Tahun Pelajaran 2019/2020 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli.
2. Jumlah siswa yang dijadikan objek penelitian adalah sebanyak 30 Siswa
3. Penelitian ini bersifat deskriptif sehingga peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat ketepatan servis atas, yaitu faktor psikologis.
4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes kekuatan otot lengan, tes kekuatan otot perut dan tes ketepatan servis.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang permasalahan, maka permasalahan yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan secara jelas, tegas dan bersifat operasional agar dapat dipertanggung jawabkan. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Adakah kontribusi kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli siswa kelas V SDN Ganting Gedangan Sidoarjo.
2. Seberapa besar persentase kontribusi kekuatan otot lengan dan otot perut terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli siswa kelas V SDN Ganting Gedangan Sidoarjo.

### **D. Tujuan penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kontribusi antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan servis atas bola voli. Secara khusus tujuannya adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli.

2. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot perut terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli.
3. Untuk mendapatkan informasi seberapa besar persentase kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli.

## **E. Variabel Penelitian**

### **1. Identifikasi Variabel**

Variabel merupakan karakteristik yang terukur memiliki variasi nilai dari hubungan antara variabel, maka terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Mengingat pentingnya kedudukan dari variabel penelitian adalah sebagai berikut:

#### **a. Variabel bebas**

$X_1$  = kekuatan otot lengan

$X_2$  = kekuatan otot perut

#### **b. Variabel terikat**

$Y$  = ketepatan servis atas

### **2. Definisi Operasional Variabel**

Guna menghindari penafsiran yang berbeda-beda tentang pengertian variabel dalam penelitian ini, maka

batasan operasional atau definisi istilah dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Kekuatan Otot Lengan. Kekuatan otot lengan adalah upaya maksimal seseorang dalam melakukan aktivitas gerakan yang melibatkan otot lengan secara penuh. Adapun bentuk pengukuran dilakukan melalui perlakuan push up selama 30 detik, terlepas dari kondisi fisik seseorang pemain bola voli yang menunjang maka harus memiliki kekuatan otot yang menunjang agar dapat melakukan teknik dasar yang bagus.
- b. Kekuatan Otot Perut. Kekuatan otot perut merupakan faktor paling penting dalam melaksanakan keahlian fisik, disamping kekuatan otot lainnya. Jadi, kekuatan otot perut adalah ketepatan seseorang dalam melakukan gerakan atau aktivitas yang terjadi di sekitar perut. Adapun bentuk pengukurannya adalah dengan cara sit-up selama 30 detik.
- c. Pengertian Servis Atas. Servis atau sajian kepada lawan adalah sentuhan pertama pada bola yang bertujuan untuk menyajikan kepada lawan atau regu. Semula servis ini hanya dianggap sebagai

pukulan permulaan saja, yaitu menyajikan bola untuk memulai permainan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Apabila hasil penelitian ini menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap ketepatan servis atas, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah

1. Diharapkan dalam penelitian ini dapat menjelaskan informasi secara empirik yang dapat memperkaya teori-teori mengenai kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan servis atas
2. Memberikan informasi kepada para pembina olahraga bola voli dan para guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) mengenai manfaat latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut kontribusinya dalam menunjang ketepatan servis atas dalam permainan bola voli.
3. Dapat digunakan sebagai dasar dan pertimbangan bagi para pendidik dalam usaha meningkatkan ketepatan permainan bola voli
4. Dapat dijadikan bahan acuan penelitian selanjutnya dalam masalah penelitian yang sejenis dan relevan