

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Voli adalah salah satu cabang olahraga dalam permainan bola besar. Permainan bola besar biasanya dilakukan menggunakan ukuran bola yang besar. Voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dimana masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain. Permainan bola voli dapat dimainkan menggunakan satu bola dengan cara dipantulkan dari satu pemain ke pemain yang lain dengan cara passing dan diakhiri smash ke arah tim lawan. Permainan ini diawali dengan memukul bola melewati atas net atau jaring pembatas yang membatasi dua tim dalam satu permainan. Pada permainan ini, seseorang berusaha untuk menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan dan mempertahankan bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri. Pada permainan bola voli, setiap tim hanya diperbolehkan menyentuh bola tidak lebih dari 3 kali dengan tujuan untuk mencetak poin.

Setiap pemain dalam tim permainan bola voli harus memiliki keterampilan khusus yaitu sebagai pemukul, pengumpan, dan libero (Mutohir, dkk 2013:1). Pemukul dalam permainan bola voli adalah seseorang yang melakukan pukulan pada bola secara melambung ke daerah lawan. Pengumpan dalam permainan bola voli adalah seseorang yang memberikan peluang terhadap seorang pemukul. Sedangkan libero dalam permainan bola voli adalah seorang pemain bertahan yang mengantisipasi datangnya pukulan bola dari tim lawan. Berdasarkan penjelasan tersebut, antara pemukul, pengumpan, dan libero harus saling berkaitan satu sama lain. Ketiga keterampilan tersebut memegang peranan penting dalam permainan bola voli, oleh karena itu keterampilan ini sangat diperlukan bagi siswa baik secara individu maupun dalam kelompok.

Selain keterampilan khusus, pemain dalam permainan bola voli harus memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain passing (*passing*), servis (*service*), smash (*smash*), dan hadang (*blocking*) (Hidayat, 2017:67).

Keempat teknik tersebut merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai dalam bermain bola voli agar terciptanya sebuah permainan yang berkualitas. Namun, masih banyak siswa yang mengabaikan teknik tersebut dan hanya fokus terhadap satu dari empat teknik yang ada. Seperti yang kita jumpai pada anak-anak dalam bermain voli mereka hanya mampu menggunakan atau menguasai satu teknik saja yaitu teknik atau gerakan *smash*. Hal itu dirasa kurang efektif karena pada dasarnya teknik tersebut saling berkaitan satu sama lain. Selain itu tanpa adanya kolaborasi dari keempat teknik tersebut, permainan bola voli akan menjadi kurang maksimal.

Permainan bola voli telah lama menjadi olahraga *trend* di kalangan masyarakat. Olahraga ini digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan, mulai dari kalangan anak-anak sampai dengan orang tua. Selain bentuk permainan yang mudah dilakukan, permainan bola voli juga tidak membutuhkan ruang yang cukup luas sehingga ketersediaan fasilitas lapangan untuk bermain masih banyak dijumpai di berbagai daerah (Mutohir, dkk 2013:19). Hal tersebut dapat dilihat pada bentuk peminatan masyarakat secara langsung terhadap permainan bola voli seperti adanya kejuaraan tingkat nasional, provinsi, maupun internasional. Selain itu adanya program ekstrakurikuler voli pada tingkat SD, SMP, maupun SMA juga telah diterapkan oleh pemerintah dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi tubuh yang lebih baik sehingga apabila semakin baik tingkat kondisi tubuh seseorang, maka semakin besar kesempatan untuk berprestasi.

Upaya mencapai prestasi maksimal dalam bermain voli tidak hanya ditekankan pada penguasaan taktik dan teknik saja, akan tetapi kondisi fisik yang baik melalui latihan-latihan merupakan salah satu syarat penting bagi pemain bola voli. Latihan harus disusun secara terstruktur agar mencapai hasil yang maksimal. Faktor pendukung tercapainya tujuan permainan bola voli yaitu faktor endongen dan dari pemain itu sendiri, yang terdiri atas : 1) Kesehatan mental dan fisik, 2) Bentuk tubuh yang sesuai, 3) Memiliki kemampuan/ bakat seperti kemampuan fisik, taktik, dan teknik, 4) Sikap mental yang baik. Berdasarkan keempat faktor tersebut, dapat diketahui bahwa faktor pendukung tercapainya tujuan permainan bola voli berkaitan langsung dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Nugraheningsih dan Saputro (dalam Hasan, 2019:15) Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Seseorang dapat dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila tubuh terasa sehat dan bugar. Pada dasarnya, kesegaran jasmani memiliki keterkaitan dengan aktivitas jasmani, dimana aktivitas tersebut merupakan kebutuhan bagi setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari agar kondisi fisik serta kesehatan tubuhnya tetap terjaga dengan baik. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2018:3) bahwa kesegaran jasmani dan fungsional tubuh akan meningkat apabila disertai dengan program latihan kondisi fisik yang direncanakan secara sistematis. Melalui aktivitas jasmani seperti latihan kondisi fisik tersebut, seseorang dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani secara maksimal.

Kesegaran jasmani seseorang dapat mencapai maksimal apabila telah memenuhi komponen dalam kesegaran jasmani. Wijayanto (2012:8) menyatakan bahwa terdapat 10 komponen dalam kesegaran jasmani yang berhubungan langsung dengan permainan bola besar, yaitu: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Kecepatan (*speed*) 3) Kelincahan (*agility*), 4) Daya Tahan (*endurance*), 5) Daya Otot (*muscular power*), 6) Daya Lentur (*flexibility*), 7) Ketepatan (*accuracy*) 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Koordinasi (*coordination*), dan 10) Reaksi (*reaction*). Oleh karena itu apabila seseorang dalam keadaan segar harus menampakkan salah satu komponen pokok dalam kesegaran jasmani yang telah disebutkan di atas. Dengan demikian seseorang tidak mampu mencapai kesegaran jasmani secara keseluruhan apabila tanpa memiliki keadaan kesegaran jasmani yang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, genetik, pola makan, dan pola hidup sehat (Yusuf, 2018).

Tingkat kesegaran jasmani pada siswa dapat disebabkan oleh kurangnya pembinaan kondisi fisik yang dilakukan oleh siswa itu sendiri maupun bimbingan dari guru atau pelatih olahraga. Selain itu, baik buruknya kualitas kesegaran jasmani pada siswa bergantung pada aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari, peran guru maupun pelatih olahraga saat pembinaan kondisi fisik serta rendahnya motivasi melakukan aktivitas fisik dari siswa itu sendiri.

Pembinaan kondisi fisik melalui kegiatan olahraga merupakan pondasi utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera saat melakukan aktivitas fisik maupun olahraga yang membutuhkan beban berat.

Peningkatan kebugaran jasmani seseorang melalui aktivitas olahraga, memiliki tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh menjadi lebih baik. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, maka dibutuhkan suatu latihan fisik dengan frekuensi latihan secara rutin dan teratur. Akan tetapi, pembelajaran pendidikan jasmani khususnya di tingkat sekolah masih dirasa sangat kurang karena setiap minggunya hanya melakukan kegiatan tatap muka atau praktik selama 2 jam pelajaran (2 x 45 menit).

Supaya frekuensi latihan dapat rutin dan dilakukan secara teratur maka sekolah mengadakan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler pada tingkat sekolah adalah sebagai sarana pengembangan bakat siswa sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat digunakan sebagai pengisi waktu luang siswa pada kegiatan yang positif dan memperkaya keterampilan, memperluas wawasan pengetahuan serta pengalaman, daya kreativitas, jiwa sportivitas, meningkatkan rasa percaya diri dalam siswa itu sendiri serta masih banyak yang lain.

Pelaksanaan ekstrakurikuler dilakukan setelah jam pembelajaran di sekolah usai. Hal tersebut bertujuan agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar (KBM). Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo terbagi menjadi dua jenis, yaitu ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo meliputi bola voli, bola basket, futsal, dan bulu tangkis. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler non olahraga meliputi PBB, seni rupa, pramuka, OSIS, dan komputer. Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga dilakukan setiap hari Senin, Selasa, Kamis, dan Jumat.

Pada saat penulis melakukan survei, cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh siswa siswi SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo yaitu cabang olahraga bola voli dan basket. Hal tersebut juga dilatarbelakangi oleh prestasi yang diraih pada ekstrakurikuler voli saat kegiatan lomba antar sekolah maupun antar kabupaten. Oleh karena itu, ekstrakurikuler voli memiliki banyak peminat dibandingkan dengan ekstrakurikuler yang lainnya. Ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan setiap hari Senin dan Jumat. Pelaksanaan ekstrakurikuler dilaksanakan pada pukul 15.00 WIB sampai dengan 17.00 WIB. Ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang cukup menguras energi karena merupakan suatu aktivitas fisik dan dilaksanakan setelah mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk memiliki kebugaran tubuh yang baik, terutama kesegaran jasmani. Penyelenggaraan ekstrakurikuler dapat membantu siswa agar lebih menyukai kegiatan jasmani khususnya yang berkaitan langsung dengan olahraga. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik di dalam maupun di luar sekolah dengan maksimal.

Menanggapi permasalahan tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama yang masih kurang maksimal, dalam hal ini peneliti berupaya untuk memperbaiki tingkat kesegaran jasmani melalui latihan-latihan kondisi fisik khususnya pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli agar tingkat kesegaran jasmani pada siswa tersebut semakin baik dan meningkat. Sebelum memberikan beberapa latihan kondisi fisik pada siswa, terlebih dahulu peneliti harus mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa khususnya pada siswa ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo, peneliti melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), sebagai parameter pengukuran siswa. Sehingga diharapkan dengan adanya aktivitas fisik yang diberikan dalam penelitian dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti menggunakan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo” Hal ini agar tingkat kebugaran jasmani pada siswa khususnya peserta ekstrakurikuler voli dapat meningkat.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini ruang lingkup yang difokuskan adalah tingkat kebugaran jasmani pada peserta Ekstrakurikuler Voli. Dalam penelitian ini batasan masalahnya adalah survei tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan ruang lingkup dan pembatasan masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi guru, dapat menambah wawasan ilmu mengenai tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
2. Bagi siswa, dapat merasakan secara langsung kegiatan ekstrakurikuler voli menggunakan beberapa variasi latihan kondisi fisik.
3. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini, mampu memberikan saran serta wawasan mengenai latihan kebugaran jasmani yang sesuai untuk peserta ekstrakurikuler olahraga khususnya ekstrakurikuler voli.
4. Bagi peneliti, peneliti dapat mengetahui keadaan kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama khususnya pada peserta ekstrakurikuler voli yang sebenarnya sehingga dapat melakukan perbaikan atas kekurangan-kekurangan yang ada di dalamnya.