

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan jasmani dengan memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Berbagai jenis permainan olahraga yang digemari masyarakat mencapai kebugaran maupun prestasi.

Menurut undang-undang republik indonesia no. 3 tahun 2005 pasal 25 tentang sistem keolahragaan nasional dijelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.”.

Olahraga disekolah tidak hanya dilakukan pada jam sekolah tetapi juga dapat dilaksanakan di luar jam sekolah atau dikenal dengan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan untuk memperdalam materi olahraga yang disenangi atau digemari oleh siswa. Siswa dapat memperdalam olahraga yang diinginkanya melalui kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan sepulang sekolah atau diluar jam pembelajaran di sekolah.

Banyak sekali olahraga yang dilaksanakan di luar jam sekolah atau lebih dikenal dengan kegiatan ekstrakurikuler, dan salah satunya adalah olahraga bolavoli. Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga beregu terdiri dari 6 (enam) orang pemain yang dipisahkan oleh net. Olahraga permainan bolavoli dimainkan pada sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang. Kemudian lapangan tersebut di bagi menjadi dua dan dipisahkan dengan sebuah net yang dipasang pada dua buah tiang.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar seperti *service*, *passing*, *smash* dan *blocking*. *Smash* merupakan salah satu serangan yang paling sering digunakan untuk mencetak skor. Karakteristik pukulan ini adalah keras dan tajam. Agar dapat melakukan pukulan *smash* yang baik sudah pasti harus memperhatikan beberapa faktor. Faktor pertama yaitu faktor penguasaan teknik dasar *smash*, selain itu agar dapat melakukan *smash* dengan keras dan akurat harus didukung oleh faktor komponen fisik yang prima

Terdapat beberapa faktor fisik yang berpengaruh terhadap *smash* dalam permainan bolavoli, faktor tersebut antara lain kekuatan otot lengan, *power* otot lengan, kelentukan tubuh, *power* otot tungkai, koordinasi mata dan tangan dan tak lupa penguasaan teknik dasar *smash* yang baik pula. Untuk itu perlu fisik yang mendukung agar penguasaan teknik dasar *smash* bolavoli dapat lebih maksimal hasilnya.

Salah satu komponen yang tidak kalah penting berperan dalam *smash* permainan bolavoli adalah *power* otot lengan. *Power* otot lengan sangat erat kaitannya dengan kekuatan dan kecepatan pukulan ketika melakukan *smash*

bolavoli. Dalam melakukan *smash*, kekuatan dan kecepatan pukulan sangat efektif menghasilkan skor, pukulan yang keras cepat serta tajam dapat menjebol blok yang dilakukan kurang baik dan apabila lolos blok maka sulit diambil oleh lawan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu, dimana dalam melakukan *smash* permainan bolavoli masih terdapat kendala, yaitu: *power* otot lengan siswa yang kurang kuat sehingga berakibat pada *smash* yang kurang keras. Siswa juga terlihat kurang dapat menguasai teknik dasar *smash* dalam permainan bolavoli seperti gerakan awal, gerakan memukul sampai pada gerakan mendarat. Ketika mendarat terkadang siswa menyeberang ke lapangan lawan, hal ini karena keseimbangan tubuh kurang terjaga. Pukulan yang tidak akurat dan terkadang sering keluar lapangan, salah satunya dipengaruhi oleh tingkat koordinasi mata dan tangan siswa. Lompatan siswa ketika melakukan *smash* kurang tinggi. Selain itu kendala tersebut, sarana dan prasarana juga menjadi kendala hal ini disebabkan yang sarana dimiliki sekolah terbatas.

Berdasarkan latar belakang di atas maka saya tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian sebagai tugas akhir mahasiswa. Adapun judul yang ingin peneliti angkat yaitu "Kontribusi *Power* otot Lengan Terhadap *Smash* Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam".

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Pukulan *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu kurang keras.
2. Penguasaan teknik dasar *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu masih kurang sempurna.

3. Keseimbangan tubuh setelah melakukan *smash* bolavoli ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu terkadang kurang terjaga.
4. Tinggi lompatan ketika *smash* bolavoli siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu masih kurang tinggi.
5. Pukulan *smash* bolavoli siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu terkadang kurang akurat.
6. Sarana dan prasaran permainan bolavoli SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu kurang memadai.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah diatas maka penulis menetapkan pembatasan masalah yaitu pada Kontribusi *power* otot lengan terhadap *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu.

#### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Kontribusi *Power* Otot Lengan terhadap *Smash* Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak di capai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Lengan Terhadap *Smash* Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu.

## **F. Manfaat Penelitian**

Mengenai manfaat dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagi siswa-siswi, dapat meningkatkan lagi *smash* dalam permainan bolavoli
- b. Bagi Pembina Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Bonai Darusalam Kabupaten Rokan Hulu, dapat dijadikan tambahan untuk meningkatkan prestasi setiap siswi.
- c. Fakultas sebagai bahan bacaan oleh mahasiswa di perpustakaan
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan bahan rujukan penelitian selanjutnya terutama yang berhubungan dengan olahraga bolavoli.

