

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Arus globalisasi dan perkembangan modern yang kian tidak terbendung dalam beberapa dekade belakangan ini membuat negara Indonesia harus mempersiapkan diri dalam menghadapinya. Salah satunya yaitu dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Untuk meningkatkan SDM, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu dengan meningkatkan mutu pendidikan dan memasyarakatkan olahraga. Kalau diperhatikan, olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Dimana olahraga yang dilakukan secara teratur dan kontiniu akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental yang berguna untuk pembentukan watak manusia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi, memiliki sikap sportif. Ini semua pada akhirnya akan dapat meningkatkan produktivitas manusia itu sendiri.

Selain meningkatkan kualitas fisik dan mental, olahraga juga dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional dengan jalan pencapaian prestasi setinggi-tingginya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga tersebut perlu digalakkan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terkoordinir, terorganisir yang dilakukan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air, yang bukan saja dilaksanakan oleh pemerintah akan tetapi didukung juga oleh berbagai pihak.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan

nama bangsa di pentas regional dan internasional. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu dasar yang baik pula bagi perkembangan olahraga di luar sekolah, di samping itu olahraga dalam kegiatan siswa sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk siswa yang mempunyai watak kepribadian, disiplin dan sportifitas yang pada akhirnya membentuk murid yang berkualitas.

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaraan, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas serta disiplin dapat memperat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasioanal, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Untuk itu perlu adanya pengenalan dan pembinaan olahraga sejak dini. Salah satu usaha pemerintah yaitu dengan memasukkan pelajaran olahraga menjadi salah satu mata pelajaran wajib di sekolah. Selain diajarkan pada jam belajar di sekolah, olahraga juga diberikan dalam bentuk pelajaran ekstra di luar jam belajar, langkah tersebut dikenal dengan ekstrakurikuler.

Pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari peningkatan kualitas manusia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh rakyat indonesia. Di samping itu juga dapat membentuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, dan kemampuan daya pikir serta pengembangan keterampilan olahraga.

Menurut Undang-Undang No. 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 adalah :
“Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara

menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa Pendidikan Jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa di sekolah sehingga dapat penyerapan materi yang dimiliki siswa menjadi lebih baik sehingga dapat menunjang prestasi yang diinginkan.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga bolavoli. Bolavoli adalah olahraga permainan yang setiap regunya terdiri dari 6 orang pemain. Setiap pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan di lapangan sendiri.

Prinsip bermain bolavoli adalah menjaga bola jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan. Permainan ini dimulai dengan pukulan servis dari daerah servis. Peraturan dasar yang digunakan dalam permainan ini adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dan anggota badan. Bola harus diseberangkan ke lapangan lawan melalui atas net. Teknik dasar dalam permainan bolavoli ini adalah servis, *passing*, serangan (*smash*), bendungan (*blocking*).

Seorang siswa apabila ingin mencapai prestasi yang diinginkan maka ia dituntut untuk melakukan latihan yang berguna untuk meningkatkan kekuatannya karena melalui latihan-latihan yang teratur pola aktifitas secara menyeluruh akan terbentuk. Oleh karena itu kata kunci untuk mencapai prestasi dan keunggulan dalam olahraga adalah berlatih dan berprestasi. Dalam bidang olahraga untuk

mencapai prestasi yang tinggi, harus ditunjang adanya kesegaran jasmani atau fisik yang tinggi, dan juga bisa mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

Smash adalah pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjadi dengan kecepatan yang tinggi. Dalam melakukan *smash* siswa hanya sering melakukan pukulan tanpa adanya lompatan, sehingga bola tidak mengenai sasaran atau meleset ke luar lapangan. Selain itu, kondisi fisik yang dimiliki siswa sangat lemah terutama kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai hal ini terlihat ketika siswa melakukan *smash* bola selalu keluar atau tersangkut pada net fenomena ini terjadi karena kurangnya kekuatan otot tungkai dan kelenturan pergelangan tangan memukul bola dibarengi dengan pergelangan tangan yang kaku. Selain itu pergerakan bolapun sangat lambat sehingga dapat dibaca atau ditahan oleh lawan.

Awalnya melakukan *smash* yaitu tahap awalan. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh atlet. Tahap meloncat. Langkah pada waktu meloncat harus berlangsung dengan lancar tanpa terputus-putus. Pada waktu meloncat kedua lengan yang menjulur digerakkan ke atas. Tubuh diteruskan, kaki yang digunakan untuk meloncat yang memberikan kekuatan pada saat meloncat. Lengan yang dipakai untuk memukul serta isi badan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan. Tahap saat memukul bola. dalam gerakan memukul dapat

disesuaikan dengan jenis *smash* yang ada. Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik apabila menggunakan lecutan tangan, lengan dan membungkukkan badan. Setelah *smasher* berada di udara dan lengan sudah terangkat ke atas dilanjutkan gerakan memukul bola dan hasil pukulannya akan lebih sempurna apabila *smasher* menggunakan lecutan lengan dan membungkukkan badan merupakan kesatuan gerak yang harmonis. Tahap saat mendarat. Cara mendarat dalam setiap *smash* sama yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.

Adapun yang mempengaruhi *smash* yaitu kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai. Tanpa adanya kelenturan pergelangan tangan melakukan *smash* tersebut bola tidak akan terarah, dan tanpa daya ledak otot tungkai lompatan tidak akan stabil atau tinggi untuk melakukan *smash*. Maka dari itu keduanya tersebut saling membutuhkan dalam melakukan *smash*.

Keberhasilan melakukan *smash* juga dipengaruhi oleh panjang tangan, karena dengan seseorang yang mempunyai panjang tangan yang lebih akan mudah melakukan *smash* dengan cepat, sebab orang yang mempunyai kelebihan panjang tangan akan mudah menjangkau atau memukul saat melakukan *smash*.

Kelenturan pergelangan tangan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya (*range of movement*). Dengan kelenturan yang baik akan mengurangi penggunaan tenaga yang berlebihan pada saat melakukan suatu gerakan. Di samping itu dengan kelenturan, gerakan yang dilakukan menjadi luwes (tidak kaku).

Faktor kelenturan pergelangan tangan juga mempengaruhi hasil *smash*, dengan kelenturan tangan yang baik akan mudah melakukan *smash* yang baik, karena dengan kelenturan pergelangan yang lentur akan mudah menggerakkan dan mengarahkan pergerakan tangan pada saat melakukan *smash*.

Adapun juga kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh dan sangat dibutuhkan dalam keberhasilan siswa melakukan *smash* untuk itu perlu diberikan latihan khusus pada siswa untuk meningkatkan kemampuan *smash*, seperti latihan kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai. Siswa juga harus menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik karena teknik dasar ini sangat membantu dalam kemahiran siswa dalam bermain bolavoli.

Daya ledak otot tungkai adalah merupakan kemampuan otot untuk sekelompok otot untuk melakukan kontraksi *eksplosif* dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot tungkai dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan yang sangat singkat. Seseorang yang daya ledaknya bagus akan mudah dalam melakukan gerakan *smash* yang baik, karena dalam permainan bola voli daya ledak merupakan salah satu faktor untuk melakukan gerakan lompatan atau loncatan di saat melakukan *smash*.

SMA Negeri 1 Kuantan Hilir terdapat beberapa cabang olahraga yang aktif dalam ekstrakurikuler diantaranya bolavoli, bolabasket dan bolakaki, diantara cabang olahraga tersebut bolavoli adalah olahraga yang dominan aktif dalam ekstrakurikuler. Tetapi di dalam ekstrakurikuler bolavoli banyak terdapat beberapa permasalahan yaitu kurang bagusnya sarana dan prasarana dan sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, dimana kemampuan *smash* bolavoli siswa dijumpai banyak melakukan *smash* tidak masuk dan kurangnya kelenturan pergelangan tangan siswa dalam melakukan pukulan *smash*, begitu juga saat melakukan lompatan dalam pukulan daya ledak otot tungkai siswa masih lemah dan belum maksimal. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor yaitu sebagai berikut rendahnya kemampuan teknik dasar yang dimiliki siswa terutama teknik dasar *smash*, hal tersebut terlihat ketika melakukan *smash* mereka hanya melakukan dengan seadanya tanpa melakukan dengan teknik yang benar sehingga hasil *smash* tidak maksimal. Selain itu kondisi fisik yang dimiliki juga sangat mempengaruhi kemampuan siswa.

Dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan ini menjadi judul penelitian yaitu “kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir”

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya kelenturan pergelangan tangan pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir
2. Kurangnya daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir
3. Kurangnya panjang tangan pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.
4. Rendahnya kemampuan teknik dasar yang dimiliki siswa terutama teknik dasar *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.

5. Rendahnya kondisi fisik siswa dalam melakukan gerakan pukulan atau *smash* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas yang sangat luas, selain itu juga keterbatasan waktu, keterbatasan biaya, dan kemampuan ilmu peneliti, maka peneliti membatasi penelitian ini adalah hanya untuk mengetahui :

1. Kelenturan pergelangan tangan pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir ?
2. Daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir ?
3. Kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir ?

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir ?
2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir ?
3. Apakah terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Apakah terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir ?
2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir ?
3. Apakah terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir ?

F. Manfaat Penelitian

1. Siswa: berguna untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga bolavoli khususnya pada *smash* bolavoli.
2. Guru: dapat dijadikan referensi agar dapat lebih mudah mengajarkan dan meningkatkan kondisi fisik dalam olahraga bolavoli.
3. Sekolah: berguna untuk meningkatkan mutu pendidikan olahraga sekolah pada cabang olahraga bolavoli.
4. Peneliti: berguna untuk bahan tambahan dan referensi demi kesempurnaan penelitian di masa mendatang.
5. Fakultas: Dapat menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya tentang kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan daya ledak otot tungkai pada *smash* bolavoli.