

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar sehat secara jasmani dan rohani, dan kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan tubuh yang bugar sehingga membentuk kemampuan dalam mendorong perkembangan potensi seseorang dalam sebuah permainan, pertandingan, hingga mencapai puncaknya yaitu prestasi. Selain itu olahraga juga ditujukan untuk menjalin hubungan silaturahmi sesama olahragawan dan masyarakat.

Olahraga juga merupakan suatu bentuk pendidikan dari perorangan dan masyarakat yang mengutamakan gerakan jasmani yang dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan secara sadar dan sistematis serta berlangsung seumur hidup dan diharapkan dapat tercapainya suatu kualitas kehidupan yang lebih tinggi. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Dewasa ini, manusia gemar melakukan kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga yang dilakukan memiliki tujuan yang bermacam-macam sesuai dengan kebutuhan. Ada yang menjurus kepada prestasi, ada yang hanya sekedar hobi, dan ada yang bertujuan untuk kesehatan. Bahkan ada pula yang menjurus pada perbisnisan. Ada banyak olahraga yang digemari, seperti *jogging*, renang, senam, sepakbola, basket, voli, dan masih banyak lagi. Tujuan dari semua olahraga tersebut adalah untuk rekreasi, kesehatan, hobi atau bahkan sudah menjurus kepada prestasi. Salah satu olahraga yang digemari manusia di dunia adalah bola voli. Bola voli merupakan permainan bola besar yang populer pada semua kalangan. Bola voli adalah salah satu cabang permainan bola besar yang mudah dimainkan. Bagaimana tidak dengan sarana dan prasarana yang sederhana, permainan ini dapat dilakukan dengan 1 orang dalam satu tim. Bahkan hanya 1 (satu), 2

(dua) atau 3 (tiga) orang pun olahraga ini dapat dimainkan.

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Ternyata permainan bola voli (*volleyball*) ini adalah kombinasi dari beberapa permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, dan bola tangan (*handball*) (Mulyadi, 2020: 2).

Permainan bola voli sangat disukai oleh berbagai kalangan usia, baik itu usia anak-anak, remaja, dewasa maupun tua. Bola voli merupakan permainan yang sangat menarik dan unik, dimana masing-masing pemain harus memiliki kemampuan bekerja sama secara solid dalam satu tim, dan secara individu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Setiap pemain memiliki tugas dan peran masing-masing sesuai dengan posisi mereka dalam tim. Permainan ini dapat dimainkan dimana saja, baik di *outdoor* (luar ruangan), maupun *indoor* (dalam ruang). Perkembangan bola voli sangat pesat, baik dari segi peraturan permainan sampai dengan kompetisi yang dilaksanakan (Sujarwo, 2017:1).

Popularitas bola voli di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering di selenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar *club* di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bola voli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional (Anggara, 2019: 331).

Prestasi yang dapat dicapai dengan maksimal dalam olahraga bola voli, kondisi fisik yang siap untuk melakukan latihan memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor kejiwaan atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan

dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi (Anggara, 2019: 331).

Teknik dalam permainan bola voli diartikan sebagai suatu cara memainkan dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (Anggara, 2019: 332). Teknik dasar bola voli ada empat macam yaitu *servis*, *passing*, *blocking*, dan *Smash*. Teknik *Smash* sangat diperlukan didalam permainan bola voli. Jika pemain hendak memenangkan pertandingan bola voli, maka mau tidak mau mereka harus menguasai bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. karena permainan ini dapat dilakukan orang dewasa maupun anak-anak (Edwan, 2017:65).

Smash dilakukan dengan baik dalam permainan bola voli, seorang atlet harus didukung oleh unsur-unsur teknik, kemampuan bekerjasama dengan tim, kematangan mental, kekompakan, pengalaman dan yang lebih pentingnya harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik, seperti kekuatan otot lengan sehingga ia mampu untuk memukul bola di atas net dengan baik.

Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan terhadap bola lebih kuat. Berdasarkan hal tersebut, jelas bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan *smash* bola voli. Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, jangan mengharapkan dapat melakukan *smash* dengan baik. Kekuatan otot lengan yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu pukulan. Pemain yang memiliki kekuatan otot lengan yang lebih besar, maka akan lebih menguntungkan pada saat akan memukul bola.

Berdasarkan observasi siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada bola kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan

masih banyak pemain pada saat melakukan *smash* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan.

Berdasarkan permasalahan di atas atas dasar itulah penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan *Smash* Bola Voli Pada Siswa SMKN 5 Tebing Tinggi”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian diatas terdapat beberapa permasalahan, Permasalahan yang dihadapi di pemain bola voli kelasX SMKN Tebing Tinggi adalah sebagai berikut:

1. Masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash*.
2. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada bola kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul,
3. Bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash* menyangkut di net dan juga keluar lapangan.
4. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan.
5. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan dari penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu kekuatan otot lengan siswa SMKN 5 Tebing Tinggi.

2. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu kemampuan *smash* dalam siswa kelas X di SMKN 5 Tebing Tinggi.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bola voli pada siswa SMKN 5 Tebing Tinggi?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bola voli pada siswa SMKN 5 Tebing Tinggi.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri pada khususnya pihak-pihak terkait pada umumnya sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan bagi peneliti mengenai hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* pada siswa SMKN 5 Tebing Tinggi.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai peningkatan ketepatan *smash* bola voli.
- b. Memasyarakatkan paham olahraga yang baik serta bertujuan.
- c. Sebagai bahan masukan bagi penulis untuk memahami hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* pada siswa SMKN 5 Tebing Tinggi.