

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis orang yang berguna dalam menjaga dan mengoptimalkan kualitas kesehatan seseorang. olahraga juga salah satu bidang yang perlu diperhatikan saat ini dalam pengembangannya, karena olahraga dapat meningkatkan dan juga mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional (Kuntjiro, 2020). maka dari itu sesuai dengan Undang-Undang No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa : "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan itu secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok sebagai bagian dari kegiatan rekreasi, kesehatan, kompetisi, atau latihan. Aktivitas ini melibatkan gerakan tubuh yang teratur dan terencana, sering kali diatur oleh aturan atau norma tertentu. Olahraga memiliki berbagai bentuk dan tingkat intensitas, mulai dari aktivitas ringan seperti berjalan kaki hingga olahraga tingkat tinggi seperti sepak bola, basket, bola voli, atau atletik.

Olahraga bola voli melibatkan pertandingan antara dua tim di lapangan yang sama, metodenya cepat dan gerakannya fleksibel. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain. Tujuan utama dalam bola voli adalah mengirim bola melintasi net dengan menggunakan berbagai teknik, dengan harapan membuat bola menyentuh tanah di wilayah lawan atau membuat lawan tidak mampu mengembalikan bola. Membutuhkan kerjasama dan saling pengertian dari para pemainnya. Menurut (Endrawan, 2022) tujuan permainan bola voli adalah untuk rekreasi, yaitu untuk mengisi waktu luang atau hanya untuk bersenang-senang. Menurut Mikanda Rahmani (Mulyadi, 2020) ada 6 jenis teknik dasar permainan bola voli yaitu servis, passing, smash dan blocking.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu servis. Servis adalah teknik awal dalam permainan bola voli di mana seorang pemain meluncurkan bola dari belakang garis servis, melintasi net, dan menuju wilayah lawan. Servis merupakan momen krusial dalam pertandingan, karena memulai setiap poin dan memberikan kesempatan bagi tim yang melakukan servis untuk mengambil inisiatif. Servis dapat menjadi senjata ampuh untuk mengambil inisiatif dalam pertandingan, servis yang kuat dan akurat dapat membuat lawan kesulitan dalam melakukan penerimaan dan menetralkan serangan. Menurut Poernomo dkk (Sahabudin, 2020) servis memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bola voli karena tujuan servis adalah untuk membuka permainan atau bisa juga cara untuk memulai permainan dan berusaha agar tim mencetak poin. Namun demikian, agar servis bola voli

dapat berjalan dengan baik para pemain tersebut harus mampu memadukan berbagai komponen kebugaran jasmani dan keterampilan teknik. Hal ini dikarenakan tanpa kemampuan fisik sangat sulit untuk menguasai dan mengembangkan teknik servis yang baik. Berawal dari pentingnya fungsi servis tersebut, maka diciptakanlah berbagai metode penyajian seperti *service up and down*.

Pelaksanaan servis yang baik juga harus didukung dengan waktu, intensitas dan frekuensi latihan servis. Menurut Mutohir (Irwanto, 2021) *Service* merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting karena awal permainan dimulai dengan kemampuan seorang pemain bola voli untuk melakukan servis. Dalam bola voli memerlukan teknik yang baik dan benar untuk memastikan ketepatan dan kekuatan servis dengan ini diharapkan pemain dapat memahami bagaimana servis mengenai sasaran dengan tepat dan tentunya menyulitkan lawan. Menurut Markus (Arwan, 2020) jika ingin berlatih dengan baik tentunya membutuhkan metode latihan yang baik yang sesuai dengan tindakan servis. Dengan bobot dan keseimbangan yang tepat, pemain akan mampu melakukan servis dengan lebih baik. Dalam konteks servis atas bola voli, kekuatan otot lengan merujuk pada kemampuan otot-otot di lengan untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk melempar bola dengan kecepatan dan kekuatan yang tinggi. Otot-otot yang terlibat termasuk otot-otot lengan seperti otot trisep, otot biceps, serta otot-otot pergelangan tangan dan bahu yang memberikan stabilitas dan kekuatan selama gerakan servis.

Kekuatan otot lengan sangat penting untuk menghasilkan gerakan servis yang kuat dan efektif dalam bola voli. Kemampuan otot lengan berkontraksi guna untuk membangkitkan terhadap suatu ketahanan. Menurut Harsuki (Maifa, 2018, pp. 122-129) kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena: 1) Kekuatan adalah pendorong aktivitas fisik 2) Kekuatan merupakan peranan yang sangat penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Kekuatan otot lengan sangat erat kaitannya dan berperan penting dalam keberhasilan pelaksanaan servis bola voli. Kekuatan otot dapat ditingkatkan sampai maksimal sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan kekuatan.

Menurut (Bafirman, 2019) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari efisien dan akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik. Menurut Gazali (Amrullah, 2022, p. 10) kekuatan otot memiliki peranan yang vital pada seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Otot yang terdapat dalam tubuh manusia mempunyai fungsinya masing-masing dan bekerja sesuai dengan fungsinya. Sama halnya otot lengan yang berpengaruh serta berperan penting saat melakukan servis bola voli dan kelentukan pergelangan tangan saling mendukung untuk menjaga fungsi optimal, mencegah cedera, dan meningkatkan kinerja dalam berbagai aktifitas fisik.

Kelentukan (*flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Kelentukan sebagai bagian integral dari kebugaran jasmani yaitu kemampuan untuk menggerakkan beberapa persendian otot, tendons, dan ligament secara luas, lentur dan lancar ke semua arah sesuai dengan tujuan gerakan yang di inginkan tanpa adanya hambatan atau gangguan dalam melakukan gerak tersebut sehingga tidak menyebabkan ketegangan sendi bahkan cedera otot. Menurut (Widiastuti, 2022) kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

Kelentukan bahu memainkan peran penting dalam melakukan servis atas bola voli karena memungkinkan gerakan yang lebih leluasa dan efisien saat memukul bola. Bahu yang fleksibel memungkinkan pemain untuk menyesuaikan sudut dan posisi tangannya untuk menghasilkan efek yang di inginkan pada bola. Dalam servis atas, kelentukan bahu memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan putaran dan pukulan dengan baik, memungkinkan kontrol yang lebih baik terhadap arah dan kecepatan bola. Bahu yang fleksibel juga dapat membantu mengurangi risiko cedera, karena memungkinkan penyerapan shock yang lebih baik selama kontak dengan bola. Latihan kelentukan bahu, seperti stretching dan latihan koordinasi yang melibatkan pergelangan tangan, penting untuk pemain bola voli untuk

mempertahankan dan meningkatkan kelentukan yang diperlukan dalam melakukan servis atas dan teknik lainnya dalam permainan.

Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan mata-tangan secara efektif untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Dalam konteks servis atas bola voli, koordinasi mata-tangan sangat penting karena memungkinkan pemain untuk mengukur dengan tepat posisi dan pergerakan bola serta mengatur gerakan tangan yang di perlukan untuk melakukan servis dengan baik. Pada saat melakukan servis atas, pemain harus dapat mengamati dengan cepat arah bola, memperkirakan kecepatan dan lintasan bola, dan kemudian mengkoordinasikan gerakan tangan untuk memukul bola dengan tepat pada saat yang tepat. Latihan yang mengembangkan koordinasi mata-tangan, seperti latihan permainan bola voli yang melibatkan penggunaan bola yang berbeda dan variasi gerakan tangan, dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan servis atas bola voli dengan lebih baik. Komponen koordinasi motorik merupakan hal yang selalu di butuhkan dalam hampir semua cabang olahraga, baik pertandingan maupun perlombaan. Menurut (Irianto, 2018) koordinasi adalah keahlian untuk mengeksekusi gerakan dengan cepat dan akurat pada berbagai tingkat kesulitan dengan efektif. Menurut Bujang dkk, (Eriyanta, 2022) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat koordinasi, semakin mudah untuk mempelajari keterampilan teknis dan taktis yang baru dan rumit. Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi yang

baik akan dapat melakukan berbagai gerakan-gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan secara cepat, penuh sasaran dan tentunya efisien dalam gerakannya Syafutra, (Eriyanta, 2022).

Kesalahan yang sering terjadi pada beberapa servis dapat menghasilkan poin bagi lawan. Hal ini disebabkan karena lemahnya akselerasi peserta didik yang lebih lemah saat servis atas. Penentuan target dalam servis atas bola voli sangat bergantung pada koordinasi mata-tangan, kelentukan bahu dan kekuatan otot lengan peserta didik yang melakukan servis atas. Dengan pentingnya Koordinasi Mata-Tangan, Kelentukan Bahu dan Kekuatan Otot Lengan dalam permainan bola voli khususnya pada servis atas.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 8 OKU bahwa servis atas merupakan teknik awal yang sangat penting di lakukan guna untuk mencetak point namun peserta didik belum sepenuhnya berhasil melakukan servis atas terdapat banyak kesalahan peserta didik saat melakukan servis atas yaitu, 1) Peserta didik saat servis atas bola sering kali keluar lapangan dan tidak berhasil melewati net, 2) Gerakan servis atas yang dilakukan peserta didik masih terlihat kaku sehingga servis atas yang di lakukan kurang baik dan kekuatan yang di hasilkan kurang maksimal, 3) Kurang terlatihnya kekuatan otot lengan peserta didik, 4) Kurang fokusnya peserta didik ketika melakukan servis atas bola voli. Maka dari itu peneliti tertarik meneliti judul dan ingin mengetahui hubungan antara variabel dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Bahu Dan

Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Di SMA Negeri 08 OKU”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang teridentifikasi masalah pada penelitian ini yaitu sebagian peserta didik melakukan kesalahan saat servis atas bola voli, gerakan servis peserta didik masih kaku dan kekuatan otot lengan kurang maksimal, siswa kurang terlatih kekuatan otot lengannya, kurang fokusnya peserta didik ketika melakukan servis atas.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan lingkup masalah pada penelitian ini adalah Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Bahu Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Olahraga Bola Voli Pada Siswa di SMA negeri 8 OKU

1.4 Perumusan Masalah

berdasarkan latar belakang dan variabel yang di miliki ditemukan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Di SMA Negeri 08 OKU ?

2. Bagaimanakah Kontribusi Kelentukan Bahu Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Di SMA Negeri 08 OKU ?
3. Bagaimanakah kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa di SMA Negeri 08 OKU ?
4. Bagaimakah kontribusi koordinasi mata tangan, kelentukan bahu dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa di SMA Negeri 08 OKU ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas didapati tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Menganalisis kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa di SMA Negeri 08 OKU?
2. Menganalisis kontribusi kelentukan bahu terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa di SMA Negeri 08 OKU?
3. Menganalisis kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa di SMA Negeri 08 OKU?

4. Menganalisis kontribusi koordinasi mata tangan, kelentukan bahu dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa di SMA Negeri 08 OKU?

1.6 Manfaat Penelitian

Penulis berharap ada manfaat dari penelitian yang telah dilakukan secara teoritis maupun praktis yang meliputi :

a) Manfaat Teoritis

Penulis berharap dalam penelitian ini memberikan kontribusi mengenai konsep koordinasi mata tangan kelentukan bahu dan kekuatan otot lengan yang merupakan faktor keberhasilan dalam melakukan servis atas bola voli.

b) Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Untuk menambah informasi sekolah guna meningkatkan kualitas permainan bola voli serta mengembangkan bakat siswa dengan harapan akan menjadi lebih baik kedepannya.

b. Bagi Guru

Pendidikan jasmani sebagai masukan dan alternatif untuk dapat menciptakan bentuk latihan meningkatkan koordinasi mata tangan, kelentukan bahu dan kekuatan otot lengan dalam usaha

mengembangkan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.

c. Bagi Siswa

Untuk memudahkan dan membantu siswa mempelajari kontribusi koordinasi mata tangan, kelentukan bahu dan kekuatan otot lengan dalam melakukan servis atas permainan bola voli.

d. Bagi Peneliti

Untuk memberikan pengetahuan mengenai koordinasi mata tangan, kelentukan bahu dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.