

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetapi guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga dikalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Dengan adanya pelatih yang berkompeten sesuai dengan bidangnya, serta kejelian dari guru pembimbing agar siswa atau peserta kegiatan lebih mudah menerima materi yang telah diberikan memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi dan bakat yang telah dimiliki. Sehingga bakat yang telah mereka miliki bisa tersalurkan dan bisa mereka kembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah.

Proses kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang dilaksanakan di MTs Negeri 1 Sukabumi Kecamatan Sagaranten Kabupaten Sukabumi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bolavoli secara konvensional, hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar dalam bermain bolavoli masih kurang. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan,

serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapainya peningkatan keterampilan gerak siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar bolavoli yang menunjang dalam permainan bolavoli yang baik.

Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh enam orang pemain dengan cara memantulkan bola menyebrangi atas net, membutuhkan kerjasama yang baik dari masing-masing anggota tim. Permainan bolavoli termasuk dalam salah satu permainan bola besar yang digemari oleh masyarakat karena olahraga ini sangat mudah dan murah yang melibatkan banyak orang baik pria, wanita, anak-anak sampai orang dewasa yang dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan permainan bolavoli. Kebanyakan orang memainkan permainan bolavoli untuk mengisi waktu luang, meningkatkan kemampuan, bersosialisasi bahkan untuk meningkatkan kesehatan jasmani sekaligus adapula untuk mencapai prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang lebih tinggi.

Permainan bolavoli merupakan salah satu permainan yang banyak peminatnya karena tergolong sangat menyenangkan dan dapat beradaptasi dengan kondisi yang timbul didalamnya, juga dapat dimainkan diberbagai tempat dan kondisi seperti dimainkan dilapangan rumput, kayu, pasir, lantai buatan, ataupun digedung. Sebagai contoh permainan bolavoli di ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Sukabumi yang digunakan adalah lapangan *outdoor* berada ditengah-tengah sekolah dikelilingi oleh kelas. Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar diantaranya seperti servis, *passing*, *smash* dan *block*. Teknik tersebut sering diajarkan dalam pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain servis (pukulan pertama), *passing* (mengoper bola), *smash* (pukulan serangan), dan *blocking* (membendung bola). Teknik dasar merupakan hal yang paling penting dalam cabang olahraga bolavoli, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Dari beberapa teknik dalam permainan bolavoli, teknik yang sangat menentukan dalam

jalannya permainan bolavoli adalah teknik *passing* bawah oleh karena itu teknik *passing* bawah adalah teknik yang paling penting dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai dan dipahami. *Passing* berarti mengumpan atau mengoper, teknik ini adalah teknik dasar yang cukup sulit dalam permainan bolavoli. Begitu pula dalam kegiatan ekstrakurikuler penguasaan *passing* bawah harus dikuasai oleh seorang siswa, karena penerimaan *passing* yang baik adalah awal dari keberhasilan *smash* dan apabila *passing* baik maka permainan akan berjalan dengan baik juga.

Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, pertama kali diajarkan adalah teknik *passing* bawah yaitu awalan menekuk lutut dengan lengan rileks di samping tubuh, posisi tangan lurus kedepan, perkenaan bola pada lengan, gerak mengayun lengan kearah yang diinginkan, dan gerak lanjut. Bagi pemain pemula, mengajarkan *passing* bawah merupakan langkah yang tepat sebelum mempelajari teknik dasar yang lain. Hal ini karena *passing* bawah memiliki gerak yang cukup sederhana dan *passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan permainan cepat yang selalu menggunakan teknik *passing* bawah yang dominan dibandingkan dengan teknik yang lain. Dengan adanya *passing* yang baik maka dapat membuat serangan yang baik ke daerah lawan sehingga dapat menghasilkan skor. Kekuatan lengan adalah gerakan yang dilakukan secara *eksplosif*. Maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum ketika melakukan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Gerakan *passing* bawah banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *passing* bawah merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menerima bola pertama dari pukulan servis lawan dan bertahan jika ada serangan atau *smash*. Permainan bolavoli akan kelihatan menarik jika terjadi penyelamatan bola pada saat bertahan, maka harus menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan berbagai variasinya.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan

mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Kemampuan *passing* bawah didukung oleh koordinasi gerak seluruh tubuh yang berakhir dalam bentuk gerak ayunan yang didukung oleh kekuatan otot lengan dan pergelangan tangan.

Kekuatan lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif. Maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan *passing* bawah dalam olahraga bolavoli. Gerakan *passing* bawah banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Oleh karena itu, perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti pada *passing* bawah. Dengan demikian, semakin cepat gerakan itu dilakukan maka semakin banyak pula komponen gerakan yang harus dikoordinasikan. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *passing* bawah merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menerima bola dari pukulan servis lawan dan bertahan jika ada serangan atau *smash*. Permainan bolavoli merupakan permainan cepat yang selalu menggunakan teknik *passing* bawah yang dominan dibandingkan dengan teknik yang lain.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan yaitu pada saat latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di MTs Negeri 1 Sukabumi peneliti menemukan masalah yaitu siswi ada yang mampu dan ada yang tidak mampu saat melakukan *passing* bawah, karena siswi pada saat melakukan *passing* bawah kekuatan otot lengan kurang kuat sehingga bola tidak menuju sasaran yang diinginkan juga terlihat siswi tidak adanya koordinasi mata dan tangan yang baik dan juga dalam kegiatan ekstrakurikuler belum pernah diadakan tes dan pengukuran kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti menentukan judul yaitu “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Siswi Ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Sukabumi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri MTs Negeri 1 Sukabumi?
2. Adakah hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri MTs Negeri 1 Sukabumi?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri MTs Negeri 1 Sukabumi?

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah dan terbatasnya waktu, tenaga, dan kemampuan, dalam hal ini peneliti membatasi masalah yaitu:

1. Kekuatan Otot Lengan
2. Koordinasi Mata Tangan
3. Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli siswi ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Sukabumi.
2. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli siswi ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Sukabumi.

3. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli siswi ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Sukabumi.

E. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini agar dapat digunakan dalam memberikan informasi mengenai *passing* bawah dalam permainan bolavoli.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan masukan untuk mengembangkan bolavoli di MTs Negeri 1 Sukabumi.
3. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dalam *passing* bawah permainan bolavoli.
4. Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pihak yang bersangkutan dalam proses pembinaan bolavoli agar tercipta prestasi yang baik.