

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat. Pada awalnya ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola kearah lawan melewati suatu rintangan berupa net dan berusaha memenangkan pertandingan.

Sebagai aturan dasar, bola boleh dipantulkan dengan seluruh anggota badan akan tetapi akan lebih efektif apabila dimainkan dengan bagian badan, pinggang ke atas. Pada dasarnya permainan bolavoli adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah dikembangkan permainan bolavoli dua lawan dua yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti bolavoli pantai yang berkembang akhir-akhir ini. Aturan dasar lainnya bola boleh dimainkan atau dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan.

Dalam permainan bolavoli tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Tujuan bermain yang berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja kemudian

berkembang kearah tujuan prestasi tinggi sehingga meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang melakukan olahraga bolavoli karena dapat dimainkan di permukaan rumput, pasir, dan permukaan lantai buatan. Sedikit peraturan dan peralatan yang dibutuhkan, menarik bagi penonton, dapat dilakukan di dalam dan luar ruangan dan sangat baik untuk aktivitas jasmani.

Prestasi yang diraih oleh seorang atlet bukan karena sebuah kebetulan saja, akan tetapi karena sudah melalui beberapa tahapan latihan. Dalam dunia olahraga prestasi, salah satunya olahraga bolavoli, proses latihan merupakan aktivitas yang unik dan penuh resiko, karena obyek latihannya adalah manusia yang merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks dan keadaan manusia yang sifatnya labil.

Dalam permainan bolavoli untuk dapat memperoleh prestasi maksimal juga banyak faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan, kelincahan, ketahanan *aerobic*, kecepatan reaksi dan kelentukan, disamping itu penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Sedangkan Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (Muhajir, 2003 : 19). Begitu pula dalam permainan bolavoli bahwa teknik adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai tujuan dengan peraturan permainan bolavoli yang berlaku untuk mencapai hasil optimal. Muhajir, 2003 : 19, berpendapat bahwa

“Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik permainan seperti biomekanika, anatomi, fisiologi, kinesiology, dan ilmu-ilmu penunjang lainnya serta berdasarkan pada peraturan permainan yang berlaku.

Teknik permainan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan, ilmu gerak, peraturan pertandingan dan ilmu-ilmu lain. Diantaranya adalah teknik smash, di dalam bolavoli modern smash sudah banyak berkembang dan banyak variasinya antara lain smash *open*, *pull*, *semi*, *push* dan yang sedang populer sekarang ini smash dari belakang (*back attack*). Dari kesimpulan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik atlet sangat dibutuhkan dalam bermain bolavoli yang meliputi kekuatan tungkai, kekuatan togok, daya tahan, kecepatan reaksi, power tungkai, kelentukan atlet tersebut. Agar prestasi seorang atlet dapat terwujud, maka memerlukan berbagai faktor yang mendukung. Suharno (1985: 3), berpendapat bahwa faktor-faktor yang mendukung prestasi maksimum adalah endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri atas kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah-masalah taktik yang benar, aspek kejiwaan, kepibadian yang baik, dan adanya kematangan juara yang mantab. Faktor-faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.

Selain hal diatas, pengembangan dan pembinaan untuk pencapaian prestasi yang baik, tidak lepas dari pendekatan ilmiah, sarana dan prasarana yang memadai, serta membuat metode latihan yang tepat dan sesuai dengan tingkatan kelompok

umur dan jenis kelamin. Pendekatan ilmiah diharapkan dapat membantu memecahkan permasalahan yang terkait dengan bolavoli. Keberhasilan melakukan teknik dalam permainan bolavoli sangat ditentukan oleh kondisi fisik dan unsur gerak atau biomotor yang baik. Menurut Grantin yang dikutip oleh Bempa (1994: 6) *“the biomotor abilities include strength, speed, endurance, and coordination”* (kemampuan biomotor meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi). Sedangkan Suharno (1980: 13-14) mengelompokkan unsur gerak kedalam dua bagian, yaitu:

1. Unsur gerak umum, terdiri atas: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan.
2. Unsur gerak khusus, terdiri atas: stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Bila seorang atlet menginginkan prestasi yang maksimal maka semua faktor tersebut secara bersamaan harus ditingkatkan. Selain itu untuk mencapai prestasi maksimal diperlukan latihan yang intensif, disiplin yang tinggi, tidak boleh terlepas dari prinsip-prinsip dalam latihan sehingga tercapai hasil yang optimal.

Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Melihat dari pendapat di atas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu sekolah olahraga khusus cabang bolavoli dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Latihan Kondisi fisik yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan siswa atau atlet. Peningkatan kondisi fisik siswa/atlet di sekolah olahraga cabang sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang siswa atau atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan bahkan kemampuan yang sangat mendasar untuk meraih sebuah prestasi. Sebab seorang siswa/atlet tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik, Harsono (1988: 153) mengatakan bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik , maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”, tetapi peran Sekolah khusus olahraga ini tidak berjalan dengan lancar berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan melihat dari belum adanya pelatih fisik di sekolah khusus olahraga tersebut dengan tidak adanya pelatih fisik di sekolah khusus olahraga cabang bolavoli ini bagaimana cara pelatih dan pihak sekolah membina kualitas fisik siswa/atletnya berdasarkan dengan tingkatan umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan, dan bagaimana cara mengetahui status kondisi fisik siswa/atletnya mengalami *progres/* kemajuan atau tidak.

Selain dari aspek fisik, dari segi keterampilan juga perlu diperhatikan di sekolah tersebut mengingat pentingnya fisik dan keterampilan untuk dapat mencapai prestasi maksimal. Dalam upaya menciptakan pemain bolavoli yang memiliki keterampilan dasar bermain bolavoli yang baik, seorang pelatih terutama

para pelatih yang memegang kelompok usia dini biasanya akan memberikan pengulangan latihan mengenai teknik dasar bermain bolavoli. Selain itu pelatih juga akan mengadakan evaluasi terhadap latihan, apakah berhasil atau tidak dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain bolavoli.

SMP Negeri 13 beralamat di Minggiran, Mantrijeron, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, SMP Negeri 13 Yogyakarta sebelumnya adalah Sekolah Teknik (ST) pada tahun 1979 berubah menjadi Sekolah Menengah Pertama atau SMP, sampai sekarang SMP Negeri 13 Yogyakarta telah berusia 32 tahun. Dalam usia yang cukup ini, SMP 13 Yogyakarta pada tahun 2009 ditunjuk oleh Pemerintah Kota Yogyakarta menjadi Sekolah Olahraga pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Sekolah tersebut salah satunya mempelajari cabang olahraga bolavoli, dimana didalamnya terjadi proses berlatih melatih yang dilakukan secara rutin, terencana serta mempunyai organisasi dan tujuan yang jelas. Tujuan utama sekolah khusus olahraga ini sebenarnya adalah untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan bakatnya sampai tingkat prestasi.

Berkaitan dengan penjelasan diatas, perlu diadakan penelitian terhadap siswa kelas khusus olahraga bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta dari aspek fisik dengan tujuan membantu pelatih untuk mengetahui keadaan kondisi fisik atletnya. Maka dalam hal ini, peneliti melakukan penelitian tentang Kemampuan Fisik Siswa Kelas Khusus Cabang Olahraga Bolavoli Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum pernah dilakukan tes dan pengukuran kemampuan fisik dan keterampilan bermain bolavoli siswa kelas khusus olahraga bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.
2. Belum diketahui kontribusi kemampuan fisik siswa kelas khusus olahraga bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.
3. Belum diketahui tingkat keterampilan siswa kelas khusus olahraga bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.
4. Pelatih belum memiliki profil atau data perkembangan kemampuan fisik dan keterampilan bermain bolavoli yang terprogram pada siswa untuk dijadikan sebagai alat bantu dalam merancang program latihan.

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas maka peneliti membatasi obyek penelitian dari faktor-faktor yang menentukan prestasi bermain bolavoli yaitu kemampuan fisik diantaranya daya tahan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot togok, power tungkai, kecepatan reaksi, serta kelentukan pada siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar uraian diatas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana kemampuan fisik siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui kemampuan fisik siswa kelas khusus cabang olahraga bolavoli Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat teoritis sebagai berikut:

- a. Dapat mengetahui kesiapan kondisi fisik dan keterampilan siswanya sebelum memasuki kompetisi.
- b. Sebagai bahan evaluasi untuk menentukan program latihan selanjutnya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat praktis sebagai berikut:

- a. Pelatih, khususnya pelatih bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta yaitu untuk menambah pengetahuan dan ilmu dalam memberikan latihan fisik kepada pemain dengan baik dan benar.

- b. Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu sebagai sebagai sekolah olahraga pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta, agar dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain bolavoli yang profesional di Indonesia.
- c. Peneliti, sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta kegunaan tes kondisi fisik dan keterampilan.