

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari usaha untuk meningkatkan kualitas individu Indonesia dengan tujuan utama meningkatkan kesehatan fisik dan mental seluruh masyarakat, serta memupuk nilai-nilai seperti watak, disiplin, dan *sportivitas*. Selain itu, hal ini juga bertujuan untuk menciptakan prestasi dalam olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Oleh karena itu, perlu ditingkatkan pendidikan jasmani di sekolah, pengembangan olahraga prestasi, serta upaya untuk menyebarkan kegiatan olahraga keseluruhan lapisan masyarakat. Semua ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi masyarakat dalam pembinaan dan pengembangan olahraga (Nugroho,S, 2021).

Kegiatan *ekstrakurikuler* adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan *ekstrakurikuler* diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan disekolah atau madrasah terdapat berbagai kategori kegiatan *ekstrakurikuler*, baik *ekstrakurikuler* olahraga, bela diri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah (Wibowo, 2017).

Ekstrakurikuler bola voli merupakan olahraga yang banyak penggemar di kalangan anak-anak, remaja, dan orang tua, baik pria maupun wanita. Hal ini dikarenakan bola voli sangat praktis untuk dilakukan pada tempat yang tidak terlalu luas dan dapat mencakup semua orang untuk melakukannya. Bola voli dilakukan untuk mengisi waktu luang dan rekreasi. Selain untuk rekreasi dan mengisi waktu luang pada dasarnya mereka yang bermain voli berusaha untuk menjadi pemenang dalam setiap pertandingan. Setiap pemain supaya dapat bermain bola voli dengan baik, maka seorang harus banyak berlatih mempelajari teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli dengan berbagai pola latihan. Penguasaan teknik dasar yang baik memberikan suatu permainan yang menyenangkan dan rasa kepuasan tersendiri. Untuk kalangan pelajar latihan tambahan untuk cabang olahraga bola voli biasanya diadakanlah *ekstrakurikuler* bola voli (Rahadian et al., 2021).

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu dengan masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Permainan dalam bola voli pada saat memukul bola dengan bagian tubuh kaki, badan, kepala terutama tangan dengan hasil pukulannya memantul dengan baik. Setiap regu dalam satu permainan hanya boleh memukul bola maksimal tiga kali dan pukulan ke tiga harus menyebrang ke lapangan lawan. Permainan bola voli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul- mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan oleh dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Salah satu pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut (Rachman, A., Nurjanah, S.2023).

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, yaitu seorang Pembina pendidikan jasmani di YMCA (*Young Christian Association*) di kota Holy Yoke, Massachusett, Amerika Serikat. Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan yang sama luasnya. Pada mulanya permainan ini diberi nama *Minonette*. Kemudian atas saran dari Dr. Halsted Springfield namanya diganti menjadi *Volley Ball* yang artinya memvoli bola secara bergantian (Eriyanis, 2017: 214).

Prinsip permainan bola voli adalah menjaga bola agar jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di lapangan lawan. Oleh karena itu dibutuhkan teknik atau keterampilan dasar yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain passing atas, passing bawah, servis, blok, smash. Dalam sebuah tim, peranpenting, yaitu tosser (*atau setter*), spiker (*smash*), libero dan defender (*pemain bertahan*) (Anugrah, 2019: 01).

Berbagai keterampilan dasar bermain bola voli tersebut dibutuhkan kemampuan gerak atau biomotor skill. *Biomotor skill* adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem *neoromuscular*, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Adapun komponen dasar *biomotor* menurut Bompa meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan *fleksibilitas*. Komponen lain merupakan perpaduan dari berbagai komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri, seperti *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan, kelincahan gabungan antara kecepatan

dan koordinasi (Palupi, 2018: 5).

Kemampuan *biomotor skill* adalah kemampuan gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem organ dalam manusia, yaitu: sistem *neuromuskuler* (syaraf), pencernaan, pernapasan, peredaran darah, tulang, persendian (Nugraha, 2019: 03). Semua kualitas biomotor tersebut sangat diperlukan untuk mendukung atau memberi kemudahan dalam proses belajar gerak yang nantinya akan diterapkan pada berbagai cabang olahraga (Roy, 2016). Kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan *fleksibilitas* adalah merupakan komponen *biomotor* yang harus dimiliki para atlet untuk dapat tampil prima dalam suatu pertandingan. Salah satunya kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Trisnowiyanto, 2019: 82).

Biomotor skill yang diterapkan pada kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli dapat memberikan pengaruh fisik yang baik bagi siswa sehingga dapat mengoptimalkan potensi siswa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas. Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lihat terkait *Biomotor Skill* pada atlet bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan masih banyak mengalami berbagai kendala, seperti daya tahan bermainan sebagian siswa masih lemah bahkan ada siswa yang tidak mampu bermain hingga akhir pertandingan. Kelincahan bermain juga masih minim sebagian siswa bahkan sangat sering bola dari serangan lawan tidak mampu dikendalikan.

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, maka peneliti merasa perlu

melakukan penelitian lebih lanjut tentang “**Tingkat Kemampuan *Biomotor Skill* Pada Kegiatan *Ekstrakurikuler* Bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan Tahun 2024**”.

1.2 Pembatasan Masalah

Batasan masalah yang dikajian dalam penelitian ini ialah peneliti hanya meneliti tentang kemampuan *biomotor skill* pada kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli siswa di SMA Negeri 1 Bakongan tahun 2024.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kemampuan *biomotor skill* pada kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli siswa di SMA Negeri 1 Bakongan Tahun 2024?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *biomotor skill* pada kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan Tahun 2024.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil ini penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan wawasan keilmuannya, khususnya tentang tingkat kemampuan *biomotor skill* pada kegiatan *ekstrakurikuler* bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan Tahun 2024.

1.5.2 Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan bagi pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Bagi atlet bola voli agar terus meningkatkan latihan biomotor skill sehingga akan tampil maksimal selama pertandingan.
2. Bagi pihak sekolah agar terus memberikan dukungan terhadap atlet bola voli terutama dalam kegiatan olahraga baik fasilitas, pelatih maupun kegiatan latihan.