

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan suatu permainan olahraga yang melibatkan beberapa orang atau kelompok dalam memainkannya dengan tujuan menyeberangkan dan berusaha mematikan bola ke daerah lawan agar memperoleh poin. Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga permainan bola besar yang menjadi bagian dari kegiatan pembelajaran di sekolah, baik tingkat pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Keberadaan permainan bola voli menjadi media dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan, dan juga menjadi media dalam rangka mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan melalui permainan bola voli, diselenggarakan proses pembelajaran di sekolah-sekolah dengan muatan-muatan materi permainan bola voli itu sendiri. Di sisi lain, untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya, diselenggarakan pembinaan permainan bola voli sejak dini bagi peserta didik (siswa), baik melalui kelompok-kelompok olahraga dan/atau kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Oleh karena itu, pelatih atau guru pendidikan jasmani sangat berperan penting dalam mewujudkan tujuan tersebut. Kualitas pelatih atau guru pendidikan jasmani sangat menentukan terwujudnya pemain-pemain bola voli yang berkualitas. Maka dari itu, pembinaan cabang olahraga permainan bola voli perlu dilakukan sejak usia dini, sehingga ketika ia sampai pada kematangan atau diusia keemasan (*golden age*) akan mencapai prestasi yang gemilang.

Di SMK Negeri 1 Limboto merupakan lembaga pendidikan yang cukup populer di kalangan masyarakat Gorontalo dan selalu menjadi rebutan para calon siswa untuk menjadi peserta didik di sekolah tersebut. Salah satu harapan bagi setiap calon siswa adalah jika telah

menjadi siswa di sekolah tersebut yakni menjadi siswa yang berkualitas dalam berbagai aspek, di antaranya di bidang olahraga. Harapan para siswa ini beroleh apresiasi yang cukup besar dari sekolah terutama guru pendidikan jasmani, yakni melaksanakan pembinaan cabang olahraga bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Upaya pembinaan cabang olahraga bola voli di SMK Negeri 1 Limboto melalui kegiatan ekstrakurikuler tampaknya kurang optimal. Para siswanya dapat dikatakan kurang terampil bermain bola voli. Hal tersebut dibuktikan dengan rendahnya prestasi di setiap event baik event antarsekolah, tingkat lokal dan terlebih-lebih di tingkat nasional. Setelah dilakukan refleksi terhadap persoalan tersebut ditemukan bahwa salah satu aspek dominan yang mempengaruhinya adalah kekurangmampuan siswa dalam melakukan servis atas.

Untuk menjadi pemain yang berkualitas dalam permainan bola voli, seorang pemain harus mampu menguasai teknik dasar permainan bola voli itu sendiri. Dengan keterampilan teknik dasar yang dimilikinya, akan menjadi modal utama dalam mengembangkan keterampilannya yang lebih kompleks. Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang pertama dan utama adalah servis (*service*). Servis diartikan tidak hanya sebagai sentuhan pertama dengan bola atau sebagai pukulan permulaan saja. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jadi, teknik dasar ini tidak boleh diabaikan, dan harus dilatih dengan baik terus menerus.

Untuk dapat melakukan servis, kemampuan komponen biomotorik tubuh adalah penting. Komponen kekuatan khususnya kekuatan pada organ tubuh bagian atas, seperti otot bahu dan otot lengan merupakan aspek utama. Dengan latihan yang efektif dan efisien memungkinkan terbentuknya kekuatan pada otot bahu dan lengan, sehingga nantinya dapat mempengaruhi ketepatan melakukan servis atas. Dengan demikian, keterampilan melakukan servis bagi seorang

pemain sangat bermanfaat bagi regunya. Sejatinya, servis cukup besar pengaruhnya dalam memenangkan suatu permainan atau pertandingan.

Mengingat kondisi di atas, perlu dilakukan pelatihan yang sistematis dan berkesinambungan. Latihan permainan bola voli tidak cukup hanya dilakukan dikala kegiatan intrakurikuler karena waktu yang tersedia tidaklah cukup, melainkan perlu dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler. Yang perlu diperhatikan adalah bahwa dalam melaksanakan pelatihan, seorang pelatih atau guru pendidikan jasmani harus mampu menyusun program latihan yang sistematis dan terarah, sehingga apa yang diharapkan dapat tercapai. Selain itu, dalam menerapkan program latihan, prinsip-prinsip latihan dan sasaran yang akan dilatih dan dikembangkan serta faktor-faktor yang mempengaruhi ketercapaian tujuan perlu dipahami dan dilaksanakan dengan efektif dan efisien.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Selanjutnya hasil penelitian tersebut akan dituangkan ke dalam laporan karya tulis ilmiah dengan formulasi judul: “Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbell dan Pull-Up Terhadap Ketepatan Servis Melayang dalam Permainan Bola Voli” (suatu penelitian dengan menggunakan metode eksperimen yang dilaksanakan di kelas X SMK Negeri 1 Limboto).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi bahwa rendahnya prestasi cabang olahraga bola voli di SMK Negeri 1 Limboto dikarenakan oleh tingkat keterampilan teknik dasar yang masih rendah khususnya teknik servis melayang (*floating service*) bagi siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Limboto. Rendahnya keterampilan teknik dasar tersebut disebabkan antara lain: kurang maksimalnya

pelaksanaan pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga bola voli di sekolah tersebut, pelaksanaan proses pelatihan yang kurang sistematis dan terarah. Hal ini dipicu oleh kurangnya perhatian sekolah terhadap pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell* ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *pull-up* ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *dumbbell* dan *pull-up* terhadap ketepatan servis melayang dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Limboto”?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang dikehendaki dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dumbbell* dan *pull-up* terhadap ketepatan servis melayang dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Limboto.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

#### **a. Manfaat Teoritis**

- 1) Sebagai pengalaman berharga dalam rangka mengaplikasikan pengetahuan keterampilan yang dimilikinya, sekaligus akan menjadi bahan motivasi untuk senantiasa melakukan penelitian-penelitian ilmiah terkait dengan pengembangan prestasi olahraga.

2) Memberikan wawasan lebih luas bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani tentang proses latihan yang baik, termasuk pentingnya latihan *dumbbell* dan *pull-up* dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga, khususnya teknik servis melayang dalam permainan bola voli. Selanjutnya, dapat menumbuhkan kesadaran bahwa pelaksanaan pelatihan yang dirancang dengan sistematis dan dilaksanakan secara berkesinambungan akan mampu meningkatkan prestasi olahraga bagi anak didik/atletnya. Selain itu, sebagai bahan motivasi bagi guru untuk senantiasa melakukan penelitian-penelitian sederhana maupun yang lebih kompleks guna mengembangkan kinerjanya yang lebih profesional.

b. Manfaat Praktis

- 1) Menumbuhkan kesadaran bagi siswa atau atlet bahwa dengan latihan secara sistematis dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan positif dalam rangka meningkatkan keterampilan berolahraga. Selain itu, menumbuhkan motivasi yang lebih tinggi akan pentingnya latihan dalam rangka mengembangkan minat dan bakat di bidang olahraga.
- 2) Sebagai pedoman bagi sekolah dalam rangka pengembangan kurikulum ke depan, termasuk juga sebagai tambahan bahan referensi dan koleksi bagi perpustakaan.

