

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan peningkatan mutu pendidikan pada setiap lembaga pendidikan, dapat dilakukan melalui berbagai bidang yang salah satunya melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dalam hal ini dilakukan melalui aktifitas gerak dengan tujuan untuk menyiapkan jasmani dan rohani peserta didik agar selalu sehat dan bugar. Hal ini dilakukan tidak lain karena kebugaran tersebut akan memungkinkan manusia untuk dapat melakukan segala aktifitasnya. Upaya dalam menyiapkan kebugaran yang dilakukan melalui berbagai cabang olahraga, dan salah satunya melalui cabang olahraga bola voli.

Bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, pendidikan maupun prestasi dimulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela bangsa dan negara. Bola voli yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran populernya olahraga bola voli. Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Bola voli merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan bola voli yang harus dipenuhi oleh setiap tim yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan bola voli hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut.

Kemenangan tidak dapat diraih dengan cara perorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesejahteraan jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang penting untuk di capai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan bola voli. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Permainan bola voli modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta pengembangan yang pesat, baik dari kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental permainan itu sendiri. Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di indonesia. Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya bola voli dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usiannya.

Kondisi fisik permainan bola voli menjadi sumber dasar untuk dibina oleh pakar bola voli selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan bola voli. Seorang pemain bola voli dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi pukulan keras (*smesh*), ataupun *passing* dan lain-lain. Seorang pemain bola voli dalam mengatasi seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain bola voli. Dari sekian teknik dasar dalam permainan bola voli, salah satu teknik dasar yang paling mendasar adalah *servis atas*. Teknik dasar yang satu ini memegang peran yang sangat penting dalam permainan bola voli khususnya untuk mengawali pelaksanaan suatu serangan awal. Untuk mencapai hasil belajar yang baik tentang *servis atas* ini maka diperlukan suatu pendekatan ataupun latihan yang nantinya dapat berpengaruh positif terhadap kemampuan siswa.

Dalam permainan bola voli ini terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain untuk dapat menunjang keberhasilan dilapangan nantinya. Salah satu teknik dasar tersebut adalah *servis*, baik itu servis atas maupun servis bawah. Servis merupakan pukulan bola yang dilakukan dari daerah servis langsung kelapangan lawan. Keberhasilan suatu

servis sangatlah bergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola ketempat kosong didaerah (*petak*) permainan lawan.

Pada dasarnya servis merupakan suatu cara ataupun teknik yang dilakukan oleh seorang pemain bola voli untuk menyajikan bola pertama kelapangan sebagai tanda dimulainya suatu permainan (*Really*). Namun seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan permainan bola voli itu sendiri, servis bukan saja berfungsi sebagai tanda dimulainya suatu permainan, akan tetapi servis juga berfungsi sebagai suatu serangan pertama yang dilakukan seorang pemain guna mendapatkan angka.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga bola voli ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada *event* tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Seorang pemain bola voli harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperluka saat melakukan *servis*, *passing*, *blocking* maupun *smesh* itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki *power* tubuh khususnya otot lengan untuk mampu menahan pukulan smesh lawan ataupun melakukan *passing* bola.

Power dibutuhkan oleh seorang pemain bola voli dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *power* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Power* dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain bola voli menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering sering dilakukan unsur *power*. Teknik

dalam permainan bola voli meliputi 2 macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain bola voli yang harus dikuasai meliputi servis bola, *smesh*, *pasing*, *blocking*. Salah satu *power* otot yang berperan dalam permainan bola voli adalah *power* otot lengan. Dimana *power* otot lengan sangat berperan penting khususnya dalam melakukan *servis* atas.

Teknik servis atas dapat dilakukan dengan baik dan benar apabila siswa melakukan latihan otot lengan yang teratur dimana dimana otot lengan tersebut diprogramkan secara baik dengan tetap memperhatikan kondisi atau fisik siswa. Latihan yang tidak sistematis akan sangat membahayakan siswa karena akan dapat menyebabkan siswa mengalami kelebihan beban latihan (*over Treaning*). Dalam penyusunan program latihan, seorang dituntut untuk menerapkan metode-metode latihan yang selalu berkembang.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, bewa banyak aktivitas olahraga siswa SMA Negeri 4 Gorontalo cukup menggembirakan akan tetapi pada olahraga bola voli, khususnya teknik dasar servis atas yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 4 Gorontalo masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini dikarenakan program latihan yang dilakukan belum dapat dilaksanakan dan diarahkan dengan sebaik mungkin menuju target yang diharapkan. Apabila program latihan yang dilakukan dapat dilaksanakan dengan baik, tentunya hasil latihan yang diperoleh pun akan semakin baik.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Terhadap Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa SMA Negeri 4 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang ada, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi siswa SMA Negeri 4 Gorontalo untuk meningkatkan kemampuan servis atas adalah sebagai berikut: Apakah dengan latihan yang terprogram dapat meningkatkan keterampilan servis atas siswa SMA Negeri 4 Gorontalo? Apakah dengan latihan Power Otot Lengan dapat meningkatkan keterampilan servis atas dalam permainan bola voli siswa SMA Negeri 4 Gorontalo? Apabila latihan dumbel dilakukan secara terprogram siswa dapat melakukan servis atas dengan baik?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan “*Apakah terdapat pengaruh latihan power otot lengan dalam melakukan servis atas pada permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 4 Gorontalo?*”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan power otot lengan dalam melakukan servis atas pada permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang adalah sebagai berikut :

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Manfaat penelitian yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru

b. Manfaat bagi guru adalah untuk meningkatkan keterampilannya dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi sekolah adalah sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki kredibilitas guru dalam pembelajaran pendidikan kepelatihan khususnya materi bola voli di Kota Gorontalo.

b. Diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya guru kepelatihan sekota Gorontalo.

Manfaat secara umum sebagai bahan masukan dan refleksi bagi lembaga pendidikan.