

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam mewujudkan 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 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.

Olahraga bola voli yang diajarkan mempunyai tujuan agar memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga bola voli tersebut serta dapat mengembangkan sikap sportif dan berpartisipasi aktif. Oleh karena itu, untuk mewujudkan tujuan tersebut, maka pembelajaran terhadap gerak dasar dalam cabang olahraga bola voli ini sangat perlu dilakukan secara intensif dan juga berkesinambungan.

Bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, pendidikan maupun prestasi dimulai dari 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. Permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dengan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Permainan bola voli modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, taktik, teknik permainan maupun mental permainan itu sendiri. Dari sekian teknik dasar dalam permainan bola voli, salah satu teknik yang paling mendasar adalah servis. Servis merupakan suatu cara ataupun teknik yang dilakukan oleh seorang pemain bola voli untuk menyajikan bola pertama ke lapangan sebagai tanda dimulainya suatu permainan (*really*). Namun seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan permainan bola voli itu sendiri, servis sudah bukan saja berfungsi sebagai tanda dimulainya suatu pertandingan. Akan tetapi servis juga berfungsi sebagai suatu serangan pertama yang dilakukan seorang pemain.

Dalam permainan bola voli dikenal tiga jenis servis yaitu servis bawah servis atas dan servis mengambang. Servis atas cenderung keras atau kuat dilakukan. Teknik servis atas akan terlaksana dengan baik dan benar maka pemain harus pandai mengkombinasikan kekuatan dan gerakan. Gerakan-gerakan servis ini sangat kompleks. Kalau tidak dikerjakan dengan sempurna, servis ini akan gagal dan

hasilnya jauh dari memuaskan. Namun apabila servis atas dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya, maka peluang untuk menambah angka pun semakin besar.

Di sekolah-sekolah yang ada di provinsi Gorontalo cabang olahraga bola voli termasuk dalam kurikulum olahraga. Khususnya di SMP Negeri 6 Gorontalo permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat digemari atau diminati oleh siswa. Namun sesuai dengan pengamatan selama 3 bulan melaksanakan PPL-II di SMP Negeri 6 Gorontalo para siswa tersebut masih kurang memahami secara baik teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli khususnya teknik dasar melakukan pukulan servis atas. Terlebih lagi dalam melakukan servis atas hampir seluruh siswa tidak dapat melakukan servis dengan baik dan benar dimana bola yang mereka servis cenderung tidak dapat melambung melewati net dan sering melebar keluar lapangan. Melalui pengamatan yang dilakukan, teknik dasar servis atas yang dilakukan oleh siswa masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini dikarenakan program latihan terhadap otot lengan 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.

Untuk mendapatkan kemampuan yang maksimal dalam melakukan servis atas tersebut, maka diperlukan kekuatan otot lengan yang maksimal, dengan menggunakan latihan dumbell extension. Dumbell extension merupakan suatu latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Dumbell Extension Terhadap Servis Atas Pada Permainan Bola Voli.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang diangkat dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh latihan dumbell extension terhadap servis atas pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo.
2. Bagaimana kemampuan siswa SMP Negeri 6 Gorontalo melakukan servis atas pada permainan bola voli melalui latihan dumbell extension.
3. Apakah terdapat pengaruh latihan dumbell extension terhadap servis atas pada permainan bola voli siswa SMP Negeri 6 Gorontalo.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh latihan dumbell extension terhadap servis atas pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan dumbell extension terhadap servis atas pada siswa SMP Negeri 6 Gorontalo.

## **1.5 Manfaat penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

## **1. Manfaat Teoritis**

- a) Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru.
- b) Manfaat bagi guru adalah untuk meningkatkan keterampilannya dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.

## **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.
- c) Manfaat secara umum sebagai bahan masukan dan refleksi bagi lembaga pendidikan.