

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Proses pembelajaran pendidikan jasmani terkait erat dengan aktivitas jasmani atau fisik dimana dalam proses pembelajarannya hampir sebagian besar selalu menggunakan tugas gerak untuk mencapai tujuan instruksional umum dan khusus. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib untuk dipelajari disetiap jenjang pendidikan formal, baik itu SD, SMP, SMA maupun Perguruan Tinggi. Hal ini tidak lain dikarenakan pendidikan jasmani termasuk dalam kurikulum pembelajaran.

proses pembelajaran pendidikan jasmani, upaya pencapaian tujuan pendidikan dilakukan dalam aktivitas gerak melalui berbagai cabang olahraga, dan salah satunya melalui cabang olahraga bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk ke dalam cabang olahraga beregu bola besar. Bola voli dimainkan oleh dua tim atau regu yang tiap timnya terdiri dari 6 orang pemain dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh net dengan jalan memukul atau memantulkan bola voli hilir mudik diatas net dengan tujuan menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan guna mencetak angka (*point*)

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang sangat digemari setelah sepak bola oleh para siswa di SMP Negeri I Kabila Kabupaten Bone Bolango khususnya kelas VIII. Hal ini dapat dilihat dengan jelas berdasarkan keantusiasan siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya tentang materi bola voli.

Namun sangat disayangkan karena keantusiasan siswa tersebut tidak dapat dijadikan satu jaminan bahwa mereka dapat bermain bola voli dengan baik dan benar terlebih lagi dalam melakukan teknik servis atas, dimana servis atas yang mereka lakukan cenderung tidak dapat dilakukan dengan sempurna serta hanya tersangkut di net. Hal tersebut mengindikasikan rendahnya kemampuan servis atas yang mereka miliki.

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 sudah bukan saja berfungsi sebagai tanda dimulainya suatu permainan. Akan tetapi servis juga berfungsi sebagai suatu serangan pertama yang dilakukan seorang pemain guna mendapatkan angka.

Dalam membangun suatu serangan pertama yang akan dilancarkan kepada tim lawan, sebaiknya dilakukan dengan pelaksanaan servis atas, hal ini dikarenakan servis atas cenderung keras atau kuat dilakukan. Apabila servis atas ini dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya, maka peluang untuk menambah angka pun semakin besar.

Terlebih lagi dalam melakukan servis atas hampir seluruh siswa SMP kelas VIII tidak dapat melakukan dengan baik dan benar. Hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti ketika mereka bermain bola voli dan melakukan servis atas, dimana bola yang mereka servis cenderung tidak dapat melambung hingga

kelapangan lawan dan sering melebar keluar lapangan. Hal ini tentu peneliti mengidentifikasi rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan servis atas.

Teknik servis atas dapat terlaksana dengan baik dan benar apabila siswa melakukan latihan otot lengan yang teratur dimana latihan 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 training*). Dalam penyusunan program latihan, seorang dituntut untuk menerapkan metode-metode yang selalu berkembang.

Melalui pengamatan yang dilakukan, teknik dasar servis atas yang dilakukan oleh siswa smp kelas VIII 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.

Bertolak dari latar belakang permasalahan yang telah dideskripsikan tersebut diatas, maka penulis tertarik mengadakan suatu penelitian dengan formulasi judul **"Perbedaan Latihan Push-up dan Latihan Pull-up Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra SMP Negeri 1 Kabila"**.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dideskripsikan sebelumnya maka dapat diidentifikasi masalah yang dihadapi siswa putra Kelas VIII untuk meningkatkan kemampuan servis atas adalah sebagai berikut:

- a) Apakah dengan latihan yang terprogram dapat meningkatkan keterampilan servis atas siswa putra SMP Negeri 1 Kabila?
- b) Apakah dengan latihan Push-up dan Latihan Pull-up dapat meningkatkan keterampilan servis atas dalam permainan bola voli?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut : apakah terdapat perbedaan antara Latihan Push-Up dan Latihan Pull-Up terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII smp negeri 1 kabila ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah : Untuk mengukur perbedaan latihan Push-Up dan Latihan Pull-Up terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII smp negeri 1 kabila,,

1.5 Manfaat Penelitian

- a) Penelitian ini akan sangat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan servis atas yang mereka miliki, agar nantinya mereka dapat mengetahui cara melakukan servis atas yang kuat dan akurat dengan baik dan benar.

- b) Hasil penelitian ini menjadi suatu masukan yang obyektif bagi guru atau pelatih tentang perlunya penerapan suatu program latihan yang sistematis dalam permainan bola voli.
- c) Hasil penelitian ini bermanfaat dan juga cukup membantu dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa yang bersangkutan.
- d) Hasil penelitian ini menjadi satu resensi bagi peneliti guna melaksanakan kegiatan penelitian yang lebih lanjut.