

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu unsur untuk pembentukan jasmani dan rohani yang baik, guna untuk menjaga tubuh agar selalu bugar. Orang yang sering melakukan olahraga secara teratur tentunya memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak pernah berolahraga.

Olahraga juga merupakan suatu bentuk dari peningkatan sumber daya manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian seseorang. Dengan berolahraga seseorang bisa menjadi disiplin dan sportif dengan menerapkan asas-asas yang terkandung dalam olahraga didalam kehidupan sehari-hari, serta penerapannya dapat meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti Atletik, Permainan, Olahraga Air, dan olahraga Beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga Bola Voli.

Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang bisa menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Tidak dapat dipungkiri bahwa Bola Voli telah menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola voli pada siswa di suatu sekolah sudah menjadi keharusan untuk memenuhi tuntutan di masyarakat.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai teknik permainan bola voli, baik individu maupun beregu. Tentunya dalam memainkan permainan ini terlebih dahulu kita harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik dasar bermain bola voli yang harus dikuasai yaitu *Servis*, *Dig*, *Attack*, *Volley*, *Block* dan *Defence*. Berdasarkan pengamatan di lapangan teknik dasar untuk memulai suatu permainan adalah servis, dalam hal ini adalah teknik servis bawah.

Servis bawah merupakan suatu bentuk servis yang sederhana dan tujuan servis bawah hanyalah untuk melambungkan bola melewati net. Tapi, untuk bisa melewatkan bola melewati net dibutuhkan penguasaan teknik permainan yang baik dan benar khususnya dalam melakukan servis bawah karena dalam suatu pertandingan servis berperan sebagai pembuka dan sebagai serangan awal dalam permainan.

Dalam pelaksanaan PPL II (Program Pengenalan Lapangan II) di Sekolah SMA Negeri 2 Kwandang peneliti melakukan observasi terhadap kemampuan siswa dalam berolahraga khususnya olahraga bola voli dimana peneliti menemukan masalah yang dialami oleh siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang dalam permainan bola voli yaitu ketidakmampuan siswa dalam melakukan servis dalam hal ini bola tidak melewati net, kurang tepatnya sasaran pada waktu melakukan servis, dan passing yang belum terarah secara tepat kepada teman. Untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli tentunya

salah satu yang di perlukan dalam pengembangannya potensi ini ialah dengan melatih unsur komponen fisik.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki permainan bola voli adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka permainan bola voli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan, dimana tujuan latihan adalah membantu siswa meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin. Latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, yaitu untuk menambah kekuatan dalam melakukan servis.

Weighth training atau latihan beban adalah latihan yang menggunakan berat baik dari luar (*Over load*) maupun dari dalam (Inner load). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan latihan beban luar yakni latihan *Dumbbell Curl* guna untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan servis. *Dumbbell Curl* merupakan salah satu latihan beban yang menggunakan berat *Dumbbell Curl* . Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot lengan untuk meningkatkan kekuatan guna untuk menunjang keberhasilan servis.

Dengan demikian, latihan *Dumbbell Curl Curl* dapat meningkatkan kekuatan sehingga akan mampu menunjang keberhasilan pada saat melakukan servis, oleh karena itu peneliti ingin membuktikan secara ilmiah mengenai **“Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan**

Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang”.

1.2. Identifikasi Masalah

Bertolak dari uraian yang ada dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : a). Servis bawah merupakan salah satu jenis servis bola voli yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan bagi pemula termasuk siswa Sekolah Menengah Atas, b). Upaya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan servis bawah ialah dengan pemberian latihan-latihan yang tepat dan benar, dan c). Latihan dengan menggunakan *Dumbbell Curl* merupakan salah satu latihan yang apabila dilakukan dengan baik dan benar akan dapat membentuk otot-otot lengan yang akan menunjang kemampuan bermain Bola Voli termasuk teknik servis bawah.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang?”

1.4. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Dumbbell Curl Curl* terhadap kemampuan melakukan servis bawah.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat secara teoritis

Adapun manfaat penelitian ini secara teoritis meliputi : (a) Bagi Siswa penelitian ini bisa menambah pengetahuan tentang bagaimana permainan bola voli yang baik dan benar. (b) Bagi Guru olahraga penelitian ini bisa menambah pengetahuan tentang teori-teori terbaru yang telah berkembang. (c) Bagi Peneliti penelitian ini bisa menambah pengetahuan dalam bidang penelitian ilmiah, dan (d) Bagi sekolah penelitian ini memberikan pencerahan yang mana setiap saat ilmu pengetahuan semakin membuat kemajuan dalam bidangnya masing-masing.

2. Manfaat secara praktis

Adapun manfaat penelitian ini secara praktis meliputi : (a) Bagi Siswa bisa melihat dan mencontohkan bagaimana teknik-teknik yang baik dan benar dalam permainan bola voli. (b) Bagi Guru olahraga penelitian ini bisa menjadi salah satu alternatif untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam permainan bola voli. (c) Bagi Peneliti penelitian ini bisa menjadi bahan acuh pengembangan keterampilan siswa kedepannya ketika telah menjadi guru olahraga, dan (d) Bagi sekolah penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dalam peningkatan mutu pendidikan.