

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan olahraga merupakan proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis dalam usaha meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan siswa.

Pendidikan olahraga dan kesehatan bertujuan meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengembangan, sikap positif dan ketrampilan gerak serta berbagai aktivitas fisik dapat di latih melalui berbagai macam cabang olahraga.

Bola voli merupakan salah satu jenis olahraga permainan di samping olahraga lainnya seperti: atletik, senam, renang dan sebagainya. Olahraga permainan mempunyai ciri khas tersendiri yang dapat dilaksanakan oleh masyarakat umumnya dan di lingkungan sekolah pada khususnya. Dalam suatu latihan tentang gerakan pukulan dan permainan bola voli di ciptakan dan di susun secara teratur dalam rangka pembinaan dan pembentukan tubuh serta perkembangan pribadi secara harmonis. Untuk meningkatkan prestasi olahraga dan kesehatan masyarakat serta menyangkut harkat dan martabat bangsa Indonesia khususnya Gorontalo sebagai provinsi baru di perlukan pembinaan untuk semua cabang olahraga terutama pada cabang olahraga bola voli. Untuk peningkatan prestasi tidak dapat di pungkiri bahwa pembinaan kondisi fisik yang menunjang peningkatan prestasi dalam cabang olahraga bola voli adalah kekuatan

ketahanan seseorang yang memungkinkan untuk dapat bermain bola voli dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP Negeri 1 Batudaa, ditemukan beberapa fakta bahwa sebagian besar dari siswa pemain bola voli SMP Negeri 1 Batudaa belum bisa melakukan servis bawah dengan baik dan benar, misalnya servis tidak sampai ke daerah lawan, servis selalu keluar lapangan, bola tidak tepat pada saat melakukan servis.

Setelah dianalisa ternyata hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan yang sistematis terutama dalam latihan kekuatan dan ketahanan fisik karena kemampuan servis bawah perlu didukung oleh kekuatan dan ketahanan fisik yang memadai.

Latihan *Dumble* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan. Latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan guna mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kekuatan dan prestasi terutama pada olahraga bola voli. Untuk itu setiap pelatih olahraga perlu menentukan, menilai dan menyusun program latihan sesuai dengan kebutuhan atau tujuannya.

Pembinaan prestasi di cabang olahraga permainan khususnya dalam ketepatan servis bawah perlu memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut: kelincahan, kelentukan, daya tahan, kekuatan otot dan lain-lain. Salah satu faktor yang sangat menentukan prestasi cabang olahraga permainan bola voli yaitu kekuatan otot. Karena prestasi yang akan dicapai oleh seseorang dalam

kemampuan dan ketepatan servis bawah sangat ditentukan oleh kekuatan yang melibatkan otot seperti: dada, pundak dan lengan.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga permainan bola voli perlu memperoleh pembinaan baik fisik, mental dan social serta didukung oleh sarana dan prasarana yang tersedia. Pembinaan olahraga perlu dilakukan secara terus menerus dan sistematis serta berkualitas.

Pembinaan bola voli harus disesuaikan dengan peningkatan prestasi di bidang yang lain terutama pelaksanaan kondisi fisik yakni latihan kekuatan, kelentukan dan lain-lain. Salah satu tehnik dasar yang sangat menentukan keberhasilan dalam suatu regu permainan bola voli adalah servis, yakni kemampuan dalam menyajikan bola atau servis dalam permainan bola voli.

Latihan *Dumble* dapat diupayakan untuk meningkatkan kemampuan servis pada permainan bola voli. Untuk itu melalui tulisan ini peneliti ingin membahasnya dengan memformulasikan judul sebagai berikut: “Pengaruh Latihan *Dumble* Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Batudaa”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian Latar Belakang di atas, maka yang menjadi Identifikasi Masalah adalah *dumble* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan pada Service Bawah. Dengan demikian yang menjadi pertanyaan penelitian adalah:

- a) Apakah *Dumble* berpengaruh terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli.

- b) Bagaimana latihan *Dumble* dapat berpengaruh terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli.
- c) Adakah hubungan latihan *Dumble* dengan srvis bawah pada permainan bola voli.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil dari Identifikasi Masalah di atas, dapat di rumuskan adalah :  
Apakah bentuk Latihan *dumble* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan Service Bawah pada atlet bola voli khususnya siswa SMP Negeri 1 Batudaa?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Dumble* terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

#### **A. Secara Teoritis**

##### **1. Bagi siswa**

Dengan hasil penelitian ini siswa memperoleh pengetahuan yang baru untuk dapat dijadikan suatu bahan pembelajaran agar lebih memahami bagaimana cabang olahraga bola voli itu.

##### **2. Bagi guru**

Hasil penelitian ini akan menambah wawasan dan pengetahuan guru tentang bagaimana pentingnya mata pelajaran penjaskes, jadi waktu yang ada harus dapat dimanfaatkan dengan baik.

##### **3. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini merupakan suatu motivasi untuk dapat membangun dan mengembangkan prestasi sekolah melalui kegiatan olahraga khususnya olahraga bola voli.

## B. Secara Praktis

### 1. Bagi siswa

Dapat mengetahui kemampuan ketepatan servis bawah sehingga bisa menjadi patokan untuk menambah latihan ketepatan otot lengan agar hasil servis bawahnya menjadi lebih baik.

### 2. Bagi guru

Dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan ketepatan servis bawah siswa yang servis bawahnya masih kurang dan dengan penelitian ini latihan *dumble* dapat diterapkan kepada siswa lainnya.

### 3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini mendorong sekolah untuk memberikan kesempatan bagi siswanya untuk mengembangkan bakatnya dibidang olahraga, khususnya cabang olahraga bola voli.