

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan olahraga merupakan suatu proses pendidikan yang dapat meningkatkan prestasi dan potensi yang ada pada peserta didik. Olahraga merupakan kegiatan yang mengarah kepada semua orang sesuai dengan kemampuan dan keahlian yang di miliki tanpa melihat langsung status sosialnya. Olahraga dapat dilakukan oleh semua dari lapisan masyarakat, baik itu dari kalangan rendah maupun dari kalangan yang tinggi, karena olahraga merupakan suatu cabang olahraga yang universal yang dapat di lakukan oleh setiap orang.

Pendidikan merupakan proses merubah prilaku menjadi kearah yang lebih baik. Beberapa lembaga yang menjadi tempat pendidikan formal diantaranya Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Hingga Perguruan Tinggi.

Untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan tidak dapat terlepas dari olahraga pendidikan, yang mana dapat bermanfaat bagi peserta didik untuk meningkatkan potensi dan prestasi baik itu di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Banyak cabang olahraga yang dapat di latihkan di dalam kegiatan olahraga di antaranya olahraga bola voli yang di laksanakan di kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Suwawa. Berdasarkan pengamatan yang berhubungan dengan keberadaan saya waktu turun praktek pengalaman lapangan (PPL 2) di SMP Negeri 1 Suwawa yang selama ini ternyata cabang olahraga bola voli khususnya pada servis atas masih

terdapat banyak kekurangan yang di temui di lapangan, di antaranya kurangnya kemampuan pada lengan dalam melakukan servis atas, kemudian pelaksanaan servis atas tidak melewati net dan tidak terarah pada sasaran yang tepat.

Pada saat pelaksanaan servis atas hampir keseluruhan siswa SMP Negeri 1 Suwawa tidak dapat melakukan dengan baik dan sempurna, di karenakan perkenaan bola pada lengan atas tidak tepat, sehingga ketika melakukan servis bola mengarah kesamping atau di luar garis dan juga bola tidak melewati net. Oleh karena itu dalam meningkatkan permainan bola voli yang baik khususnya pada servis atas tidak terlepas dari berbagai bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi dan prestasi peserta didik, sehingga dapat bersaing dengan sekolah-sekolah lain dan sampai tingkat nasional maupun internasional.

Proses kegiatan ekstrakurikuler yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Suwawa belum menunjukkan hasil yang maksimal. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan benar. Kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bola voli dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli khususnya pada servis atas masih kurang. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli ini masih belum berhasil karena belum memiliki prestasi yang membanggakan dikarenakan kurangnya pengalaman bertanding dan minimnya kemampuan teknik yang dimiliki siswa.

Pemberian latihan pada peserta didik dalam permainan bola voli harus sesuai dengan metode dan kemampuan peserta didik. Pelaksanaan latihan yang kurang baik

akan berdampak pada peserta didik itu sendiri, di antaranya peserta didik jatuh sakit atau mengalami cedera pada sebagian anggota tubuh, oleh karena itu pelaksanaan latihan permainan bola voli yang baik harus sesuai dengan waktu latihan, intensitas latihan dan masa istirahat.

Peserta didik pada sekolah SMP Negeri 1 Suwawa sebagian besar masih terdapat kekurangan dalam permainan bola voli, baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun yang berjenis kelamin perempuan. Sesuai dengan observasi di lapangan peserta didik mempunyai bakat dan keinginan yang tinggi dalam permainan bola voli hal ini dikarenakan keterbatasan sarana dan prasarana lebih khususnya seorang guru atau pelatih yang bisa mengarahkan mereka agar lebih baik dalam melakukan permainan bola voli. Tetapi pada dasarnya perhatian dari sekolah itu sendiri dalam hal meningkatkan potensi dan prestasi peserta didik masih terbatas.

Dengan metode latihan dalam bentuk bermain masih belum diketahui apakah dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar servis atas pada permainan bola voli. Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hasil proses kegiatan ekstrakurikuler tersebut dengan peningkatan ketepatan servis atas pada permainan bola voli. Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk mengangkat suatu judul “ *Pengaruh pelatihan bent over lateral raises terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Suwawa.*

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas untuk meningkatkan daya tahan dalam olahraga bola voli ada beberapa strategi. Salah satunya dengan latihan beban pada lengan dengan bervariasi yang dapat meningkatkan kapasitas daya tahan. Dari beberapa penjelasan diatas masalah dapat di identifikasikan sebagai berikut, kemampuan mengarahkan bola pada sasaran belum tepat, kemampuan untuk melakukan servis atas masih kurang maksimal bola tidak melalui net atau tidak melewati di area lawan.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat di batasi permasalahan di antaranya yaitu sebagai berikut, kemampuan melakukan servis atas masih kurang maksimal bola tidak melalui net atau tidak melewati di area lawan.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Dengan berbagai bentuk latihan dan berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan masalah yang mana masalahnya yaitu

1. Apakah terdapat pengaruh pelatihan beban terhadap kemampuan otot bahu pada cabang olahraga bola voli ?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan beban terhadap kemampuan otot bahu khususnya pada cabang olahraga bola voli.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoretis :**

1. Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Suwawa terhadap proses pembelajaran dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
2. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
3. Bisa sebagai landasan teori bagi yang ingin mengukur kemampuan teknik dasar servis permainan bola voli.
4. Hasil perhitungan validitas dan reliabilitas dapat sebagai patokan bagi yang mengukur kemampuan teknik dasar servis permainan bola voli tingkat SMP.

### **b. Manfaat Praktis :**

1. Dapat di manfaatkan sebagai landasan modifikasi bentuk pengukuran kemampuan bola voli siswa SMP Negeri 1 Suwawa.
2. Memberikan sumbangan informasi yang berguna bagi pelatih untuk mengembangkan metode-metode melatih yang bervariasi.
3. Sebagai bahan pertimbangan apabila di adakan bentuk penelitian yang sama