

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Upaya untuk meningkatkan kinerja dalam bidang olahraga sebagai sarana yang ingin di capai dalam pengembangan dan pembangunan olahraga di Indonesia akan membutuhkan waktu dan proses pembinaan yang lama. Usaha untuk mencapai kemampuan yang di inginkan membutuhkan perhitungan secara masak dengan suatu usaha pembinaan dan pembibitan secara dini.

Olahraga di sekolah di pandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan merupakan salah satu pelajaran yang wajib di ajarkan. Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental serta emosional.

Salah satu olahraga yang di gemari oleh anak-anak, remaja maupun dewasa adalah bola voli. Pendidikan dasar bola voli merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik,perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang. Untuk itu peranan konsep dasar dan teknik dasar yang matang berpengaruh dalam memperoleh hasil permainan bola voli yang baik.

Langkah awal dalam permainan bola voli yaitu di ajarkan macam-macam teknik dasar bola voli. Maksud dan tujuan agar siswa memahami dan menguasainya. PBVSI menjelaskan salah satu untuk meningkatkan prestasi bola voli yaitu menerapkan tehnik-tehnik dasar bola bola voli sedini mungkin kepada anak-anak melalui permainan bola voli karena pada anak-anak lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bola voli di bandingkan dengan orang dewasa. Tehnik yang sangat penting dan harus di kuasai pada permainan bola voli adalah *servis* bawah.

Servis bawah biasanya di pergunakan oleh para pemain bola voli ketika pertama kali permainan di mulai dan ketika mendapatkan angka maka tim yang mendapat angka bisa melakukan *servis* dengan lengan kiri memegang bola dan lengan kanan di ayunkan dari bawah kedepan untuk memukul bola sehingga itu *servis* bawah lebih baik di gunakan dari pada *servis* atas karena bisa memaksimalkan servis masuk ke daerah lawan.

Dalam pengamatan yang telah di lakukan oleh peneliti bahwa terdapat masalah yang di alami oleh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Utara dalam permainan bola voli yaitu siswa ketika melakukan *servis* bawah bola tidak melewati net atau pun tidak tepat sasaran dan tidak terarah ke daerah lawan serta bola selalu keluar dari area lapangan, itu sebabnya lengan terlalu lemah ketika melakukan *servis* bawah. Untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli tentunya salah satu yang di perlukan dalam pengembangan potensi ini adalah dengan melatih unsur komponen fisik.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki permainan bola voli adalah kekuatan,. Berdasarkan karakteristik 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 yang sistematis beban di pakai hanya sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, yaitu untuk kekuatan lengan terhadap suatu sasaran atau ketepatan dalam melakukan servis bawah.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada *servis* bawah dalam permainan bola voli maka di perlukan latihan *Dumbbell Curl*. Dengan latihan ini melakukan *servis* bawah akan dapat mempermudah untuk memperoleh sasaran ataupun ketepatan dalam permainan bola voli. Latihan *dumbbell curl* ini merupakan salah satu latihan otot lengan untuk meningkatkan keberhasilan untuk suatu ketepatan. Dengan demikian penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang diformulasikan dengan judul : “ **Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl* Terhadap Ketepatan *Servis* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Utara** “.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan di atas, maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut : Siswa ketika melakukan servis bawah bola tidak melewati net atau tidak tepat sasaran. Kurangnya siswa memahami tehnik dasar servis bawah permainan bola voli. Lemahnya otot lengan ketika melakukan servis bawah pada permainan bola voli.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka di rumuskan masalah sebagai berikut : “ Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbell curl* terhadap ketepatan *servis* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Utara “ ?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbell curl* terhadap ketepatan *servis* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Utara .

1.5 Manfaat penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan dapat member manfaat :

1. Manfaat secara teoretis

Secara umum penelitian memberikan sumbangan kepada dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan keterampilan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya materi permainan bola voli.

2. Manfaat secara praktis

Adapun manfaat secara praktis meliputi: dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk di kembangkan lebih lanjut, bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan *servis* bawah bola voli siswa yang di jadikan sampel penelitian, bagi guru sebagai masukan untuk di jadikan pedoman guru pendidikan jasmani dan keolahragaan di SMP Negeri 1 Bulango Utara dan bagi

sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dalam peningkatan mutu pendidikan.