

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu bagian terpenting dari aktifitas fisik manusia yang berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara terencana akan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Olahraga berperan penting dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya karena merupakan salah satu kebutuhan jasmani manusia dalam kehidupan. Selain itu juga olahraga dapat meningkatkan prestasi seseorang. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi. Karena kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun cara menjaganya.

Saat ini olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat Indonesia adalah bola voli. Permainan bola voli adalah permainan olahraga yang masing-masing regu berjumlah 6 pemain yang dipisahkan oleh net. Tujuan dalam permainan bola voli adalah agar setiap regu melambungkan bola secara teratur melalui atas net sampai bola menyentuh lantai.

Bola voli merupakan salah olahraga yang sangat digemari oleh anak-anak, remaja maupun dewasa. Pendidikan dasar bola voli merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-

sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pembinaan cabang olahraga bola voli menuju arah peningkatan prestasi khususnya bagi tahap pembinaan lanjutan adalah penyajian latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan khusus atau teknik khusus pada permainan bola voli. Kemampuan khusus atau teknik khusus pada permainan yang dimaksud adalah tidak lain cara bermain bola voli. Bagaimana permainan dimulai, setelah permainan dimulai apa yang harus dilakukan. Setelah bola dikuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan sehingga serangan itu mendapat hasil yakni angka atau poin buat regunya.

Peran konsep dasar yang matang berpengaruh dalam memperoleh hasil permainan bola voli yang baik. Salah satu teknik penting yang harus dikuasai pada permainan bola voli adalah teknik servis atas. Teknik servis atas terdiri dari *underhand service*, *overhead service*, *floatring service*, *jump service*.

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan.

Di SMP Negeri 1 Suwawa ditemukan bahwa siswa yang ada di sekolah tersebut pada umumnya memiliki keinginan yang besar untuk bermain bola voli. Namun ada beberapa kendala oleh guru dalam melaksanakan pembelajaran. Salah satunya adalah keinginan siswa dalam mengikuti pembelajaran tergantung jenis olahraganya, Jika

teknik dasar cabang olahraga tersebut sulit untuk di praktekkan maka siswa tidak sepenuhnya termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, jika teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut mudah ataupun kegemarannya maka siswa tersebut aktif dalam mengikuti pembelajaran. Tentu ini sangat berpengaruh pada hasil belajar siswa dalam melakukan teknik-teknik dasar dari setiap cabang olahraga yang menjadi bahan ajar di setiap pembelajaran.

Keterampilan siswa dalam melakukan servis menjadi perhatian guru, karena teknik servis merupakan salah satu teknik yang wajib di kuasai selain passing dan smash. Sesuai pengamatan penulis pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Suwawa dalam permainan bola voli mereka belum bermain dengan baik, terutama kemampuan servis atas. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan yang sistematis terutama dalam latihan kekuatan dan ketahanan fisik, karena kemampuan servis atas perlu didukung oleh kekuatan dan ketahanan fisik yang memadai. Hal ini merupakan tantangan yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan, untuk itulah diperlukan upaya-upaya pembinaan prestasi tingkat SMP dalam permainan khususnya bola voli. Berkaitan dengan upaya pembinaan tersebut, perlu dipikirkan cara-cara yang dapat untuk meningkatkan kemampuan tersebut dengan latihan *weight training*. Salah satu latihan *weight training* yang melatih kekuatan otot lengan yaitu *dumbbell curl*.

Latihan *dumbbell curl* merupakan salah satu 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

kondisi fisik, kekuatan dan prestasi terutama pada olahraga permainan bola voli. Untuk itu guru perlu merencanakan, menilai dan menyusun program latihan sesuai dengan kebutuhan dan tujuannya.

Pembinaan prestasi di cabang olahraga permainan bola voli khususnya teknik servis atas perlu memperhatikan faktor-faktor antara lain : kekuatan otot, kelentukan dan daya tahan. Salah satu faktor yang sangat menentukan prestasi cabang olahraga bola voli yaitu kekuatan otot. Karena prestasi yang akan dicapai seseorang dalam kemampuan servis atas sangat ditentukan oleh kekuatan otot yaitu otot lengan. Untuk mencapai prestasi tersebut perlu pembinaan baik fisik, mental dan sosial serta dukungan sarana dan prasarana yang tersedia. Pembinaan olahraga perlu dilakukan secara terus menerus dan sistematis serta berkualitas. Dalam membina dan melatih permainan bola voli harus disesuaikan dengan peningkatan prestasi di bidang lain terutama pelaksanaan latihan kondisi fisik yakni kekuatan, kelentukan dll. Ada 3 teknik ilmu gerak yang menentukan keberhasilan suatu regu dalam permainan bola voli yakni servis, passing dan smash.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, siswa SMP Negeri 1 Suwawa pada umumnya memiliki keinginan yang besar untuk bermain bola voli. Akan tetapi pemahaman siswa terhadap teknik servis atas masih kurang. Jika hal ini dibiarkan berlarut-larut tanpa ada pemecahannya akan mengakibatkan rendahnya kemampuan siswa dimasa yang akan datang.

Mengacu pada permasalahan di atas maka penulis melakukan suatu penelitian yang diformulasikan dalam satu judul **"Pengaruh Latihan *Dumbbell curl***

## **Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 1 Suwawa”.**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang yang dikemukakan sebelumnya, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah apakah latihan *dumbbell curl* dapat berpengaruh terhadap kemampuan melakukan servis atas dan apakah ada korelasi antara latihan *dumbbell curl* terhadap servis atas?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya permasalahan yang muncul sebagaimana yang dikemukakan pada latar belakang masalah dan masing-masing memerlukan penelitian tersendiri, maka penelitian ini hanya dibatasi pada masalah “Pengaruh Latihan *Dumbbell curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Suwawa” yaitu:

1. Variabel penelitian
  - a. Variabel bebas adalah latihan *dumbbell curl* dengan simbol (X)
  - b. Variabel terikat adalah kemampuan melakukan servis atas dengan simbol (Y)
2. Objek penelitian ini pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Suwawa

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 1 Suwawa”.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell curl* terhadap kemampuan melakukan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Suwawa.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### 1.6.1 Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran mengenai efektifitas latihan *dumbbell curl* terhadap guru dan siswa dan dapat memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

### 1.6.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani untuk menggunakan latihan *dumbbell curl* terhadap servis atas dalam permainan bola voli untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli.