

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari dikalangan masyarakat baik tua maupun muda. Karena mudah dimainkan dimana saja, cukup dengan sebuah bola, tempat yang datar, tali yang dibentangkan (net) permainan voli sudah bisa dilakukan selain itu bola voli juga dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan. Hal inilah yang membuat olahraga ini cepat diterima dan digemari oleh masyarakat. Berbagai kompetisi sering dilaksanakan oleh berbagai instansi maupun organisasi-organisasi lain untuk menjalin silaturahmi antar sesama. Selain itu, bola voli juga digunakan untuk meraih sebuah prestasi.

Perhatian pemerintah tak kunjung mereda untuk menggali potensi-potensi yang dimiliki oleh para pelajar ditingkat SD, SMP, SMA maupun Perguruan Tinggi. Banyak even yang diselenggarakan namun, prestasi yang gemilang belum dapat disembahkan oleh generasi ini. Untuk memperoleh prestasi yang gemilang tidak sedikit sekolah yang mulai mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga melalui latihan setiap sore yang dibawah pembinaan guru maupun pelatih setiap cabang olahraga. Sebab, prestasi siswa yang baik akan membawa nama baik sekolah juga. Begitu halnya disekolah SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, kegiatan ekstra kurikuler olahraga terlihat sudah aktif sejak beberapa tahun silam namun hanya beberapa cabang olahraga saja yang dikembangkan seperti olahraga karate, basket, dll. Aktivitas pembinaan di cabang olahraga bola voli belum terlihat sehingga banyak dari mereka yang memiliki keinginan bermain voli pindah ke cabang olahraga lainnya hanya dikarenakan tidak adanya pelatih.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan sejauh ini, penulis melihat banyak siswa yang memiliki potensi untuk menjadi pemain bola voli disekolah tersebut. Dilihat dari postur tubuh, keinginan mereka, dan ketrampilan yang dimiliki walaupun masih sangat jauh dari kesempurnaan. Para siswa ini berpindah mengikuti kegiatan ekstra lainnya karena tidak ada pelatihan untuk bola voli. Pada saat kegiatan meeting kelas berlangsung bola voli masuk dalam rangkaian kegiatan yang dipertandingkan dan setiap kelas harus mengutus tim yang siap dipertandingkan. Dalam pertandingan ini, banyak siswa yang cukup antusias dan berebutan masuk dalam tim dan ikut bermain.

Pada kenyataannya, mereka sangat senang memainkan dan memantulkan bola walaupun penguasaan ketrampilan belum terlalu memuaskan. Penulis tertarik untuk memberikan latihan menggunakan *medicine ball throw* untuk meningkatkan ketrampilan mereka dalam melakukan servis atas karena servis adalah serangan atau pukulan awal dalam permainan bola voli. Selain itu, keuntungan dari servis atas dibandingkan servis bawah yaitu servis tersebut mudah diarahkan ke tempat yang diinginkan, jalannya cepat dan keras, jika terlatih dengan baik akan seperti arah dan jalannya bola seperti smash. Dengan melihat keuntungan dari servis atas ini maka sangat penting untuk ditingkatkan untuk menunjang pemain dalam pertandingan.

Servis merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang sering dikenal dengan serangan atau pukulan awal untuk memulai pertandingan. Oleh sebab itu, setiap pemain harus bisa melakukan servis dengan baik dan terarah. Karena jika servis tidak mampu dikembalikan oleh lawan maka akan menambah point bagi

tim. Servis dalam bola voli terbagi atas 2 (dua) yaitu servis bawah dan servis atas. Servis bawah dilakukan dengan mengayunkan bola dari bawah untuk memukul bola sedangkan pada servis atas yaitu tangan diangkat lurus keatas agak kebelakang untuk diayun kedepan pada saat memukul bola. Jalannya bola pada saat melakukan servis atas lebih cepat, keras dan mudah diarahkan dibandingkan dengan servis bawah.

Agar dapat menguasai ketrampilan servis atas dengan baik tentunya memerlukan latihan yang tertatur dan terarah melalui program latihan yang tersusun dengan baik dibawah pengawasan dan bimbingan dari pelatih maupun guru terutama bagi siswa SMP untuk menghindari terjadinya cedera. Kemampuan servis atas sangat ditunjang oleh unsure kondisi fisik juga. Seperti kekuatan otot lengan dan daya ledak otot. Beberapa bentuk latihan dapat dilakukan diantaranya latihan *medicine ball throw*. Bentuk latihan ini menggunakan bola yang dimodifikasi agar bolanya lebih berat dengan cara diisi serbuk pasir atau tiras pakaian hingga 2,72 kg kemudian bola tersebut dipegang dengan tangan yang kuat, diangkat lurus keatas, tangan diayun kebelakang dan bola dilempar kedepan. Latihan ini dilakukan berulang-ulang sesuai dengan repetisi yang ditentukan. Melalui latihan tersebut maka akan terbentuk daya ledak otot lengan sehingga dapat mempengaruhi kemampuan servis atas siswa. Namun, pernyataan ini masih perlu diteliti secara praktis dan toeretis berdasarkan teori para ahli. Untuk itu judul penelitian yang diambil penulis yaitu “Pengaruh Latihan *Medicine ball throw* Terhadap Peningkatan Kemampuan Servis Atas Siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo Pada Olahraga Bola Voli”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui uraian singkat latar belakang tersebut dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya: Apakah kemampuan servis atas harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli? apakah latihan *medicine ball throw* dapat meningkatkan daya ledak otot lengan yang berpengaruh pada kemampuan servis atas? Apakah terdapat pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap peningkatan kemampuan servis atas siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?

1.3 Rumusan Masalah

Dari Identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat korelasi latihan *medicine ball throw* terhadap peningkatan kemampuan servis atas siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo pada olahraga Bola voli?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap peningkatan kemampuan servis atas siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, memberikan pengalaman dan pengetahuan serta tambahan ketrampilan bagi siswa dalam bermain voli.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan latihan yang teratur dan terarah maka siswa akan merasakan sendiri peningkatan ketrampilan bermain khususnya penguasaan teknik dasar servis atas. Selanjutnya siswa juga mendapatkan tambahan ilmu pengetahuan dan pengalaman latihan yang berikutnya dapat dikembangkan sendiri untuk mencapai prestasi yang diinginkan.