

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerjasama yang baik. Kerjasama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan teknik-teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim.

Permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola di udara secara efisien dan efektif dipindahkan ke daerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bola voli antara lain: passing bawah, passing atas, smash dan spike, servis dan bendungan.

Seperti halnya cabang olahraga yang lain, permainan bola voli juga ikut masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai aktivitas fisik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu alasannya adalah agar siswa memiliki pengetahuan, gerak dasar dan teknik tentang permainan bola voli. Hal ini seperti yang dijelaskan dalam kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan jasmani, bahwa dalam proses pendidikan jasmani, guru / pelatih diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga.

Sehubungan dengan penjelasan di atas, di SMP Negeri 3 Gorontalo khususnya di kelas VIII, terdapat pemain-pemain bola voli yang sering mewakili sekolah tersebut dalam pertandingan-pertandingan, seperti Pekan Olahraga Pelajar antar Sekolah Menengah Pertama¹ tetapi ada indikasi walaupun terdapat pemain-pemain yang telah mewakili sebelumnya, masih terdapat siswa yang tidak terampil dalam melakukan teknik-teknik dalam permainan bola voli khususnya servis bawah. Untuk membuktikan peneliti mengadakan observasi pada keterampilan servis bawah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi permasalahan tersebut di atas adalah dengan menerapkan suatu metode latihan pembelajaran permainan bola voli. Penerapan suatu strategi dan metode latihan dalam pembelajaran permainan bola voli adalah merupakan hal yang paling penting dalam meningkatkan kemampuan siswa secara konstruktif dan mengarah pada penguasaan materi latihan. Sehubungan dengan hal tersebut maka peranan guru / pelatih dalam menentukan metode pembelajaran / latihan yang tepat akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Salah satu metode pembelajaran / latihan yang dianggap paling efektif dan cocok dengan proses pembelajaran / latihan servis bawah pada permainan bola voli adalah metode latihan *dumbel extention*. Metode latihan *dumbel extention* merupakan salah satu metode latihan yang tepat bila digunakan pada latihan servis bawah berbentuk keterampilan gerak psikomotor.

Berdasarkan deskripsi di atas penulis terdorong untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Dumbel Extention* Melalui Kemampuan Melakukan Servis Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putri SMP Negeri 3 Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut: apakah seorang atlet dengan berpedoman pada latihan dasar yang baik dapat mencapai prestasi yang maksimal?, benarkah kemampuan bermain bola voli siswa SMP Negeri 3 Gorontalo belum baik?, bagaimanakah pengaruh latihan *dumbel extention* terhadap kemampuan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo?

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbel*

extention terhadap kemampuan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbel extention* terhadap kemampuan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Hasil penelitian ini menjadi bahan informasi tentang pembinaan olahraga, khususnya cabang olahraga bola voli
- b. Memberikan pengalaman bagi guru dalam menyelesaikan permasalahan yang timbul dalam kegiatan latihan atau pembelajaran serta memotivasi guru untuk lebih jeli dan kreatif dalam melaksanakan tugas
- c. Memberi sumbangan yang berarti bagi sekolah dan pengajaran tempat meneliti dalam upaya pengembangan minat dan bakat serta penggunaan strategi latihan atau pembelajaran yang efektif dan efisien.