

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta di tujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, di siplin sportifitas yang tinggi serta prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangkitan nasional. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu di adakan peningkatan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dan di arahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Pembinaan di lakukan oleh induk organisasi cabang olahraga dengan memperdayakan perkumpulan olahraga untuk menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dalam menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus di laksanakan pembinaan olahragawan sendiri mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat daerah,tingkat nasional maupun tingkat internasional. Untuk membina atau melahirkan seorang atlit yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana, konsisten, dan di lakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang di laksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai

perubahan fisik dan mental. Aktivitas jasmani yang di maksud di atas merupakan kegiatan yang di lakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik serta kemampuan yang mencapai aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani olahraga terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang di harapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan yang ingin di capai dengan kemampuan siswa yang di miliknya untuk mengetahui cabang olahraga bola volli pada umumnya dan khususnya pada pukulan servis atas.

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan dimana dua tim yang terdiri dari enam pemain yang di pisahkan oleh jaring atau net. Setiap tim mencoba mencetak poin dengan landasan bola pada lapangan tim lain.

Seorang anak atau seorang atlit bola voli untuk mendapatkan hasil yang di inginkan, maka atlit tersebut membutuhkan kemampuan atau daya ledak lengan yang kuat agar bisa melewati net, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor apa saja yang dapat mendukung terciptanya hasil yang di inginkan / maksimal. Kenyataan yang terjadi di lapangan khususnya para siswa Kelas X SMA Negeri 1 Telaga belum maksimal dalam melakukan servis khususnya servis atas, pada umumnya servis atas sangat mudah dilakukan tetapi masih banyak siswa yang belum bisa melakukan servis atas dengan baik dan benar. Yang menjadi masalahnya yaitu masih kurang siswa di SMA Negeri 1 telaga yang bisa melakukan servis atas sehingga peneliti memberikan latihan *dumblle curl* agar kekuatan otot lengan terlatih dan bisa melakukan servis atas dengan baik dan benar.

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk mencapai prestasi pendidikan yang di harapkan maka siswa harus melakukan latihan fisik yaitu latihan *dumblle curl* . Mengingat keberhasilan siswa pada cabang olahraga bola volli, salah satu cara dengan melatih kekuatan otot lengan yaitu dengan menggunakan latihan *dumblle curl* . maka dengan itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian yaitu : pengaruh latihan *dumblle curl* terhadap ketepatan servis atas dalam cabang olahraga bola volli Di Sekolah SMA Negeri 1 telaga.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Bagaimana pengaruh latihan *dumbble curl* terhadap ketepatan servis atas dalam cabang olahraga bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Telaga, Bagaimana cara melakukan latihan *dumbble curl* dengan baik dan benar, Apakah latihan *dumbble curl* berperan terhadap ketepatan servis atas pada siswa SMA Negeri 1 Telaga ?

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan masalah yang telah di kemukakan sebelumnya, maka masalah dan penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbble curl* terhadap ketepatan servis atas pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Telaga ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbble curl* terhadap ketepatan servis atas dalam cabang olahraga Bola voli pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Telaga

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga khususnya olahraga bola voli tentang efektivitas latihan *dumbble curl* terhadap peningkatan otot lengan saat melakukan servis atas.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga khususnya olahraga bola voli untuk menggunakan latihan *dumbble curl* yang lebih spesifik dalam melakukan servis atas pada siswa SMA NEGERI 1 TELAGA untuk mencapai prestasi yang lebih baik.