

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli diciptakan oleh *William G. Morgan* pada tahun 1895. Dia adalah Pembina pendidikan jasmani pada organisasi “Young Man Christian Association” (YMCA) di kota Holyoke Massachusetts, Amerika Serikat. Mula-mula permainan bola voli diberi nama *Mintonette*, dimana permainannya hampir serupa dengan Badminton. Jumlah pemain tidak terbatas, sesuai dengan tujuan semula yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh disamping bersenam umum.

Kemudian permainan ini diubah menjadi *Volley ball* yang artinya kurang lebih memvoli bola berganti-ganti. Pada tahun 1892 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Negara Amerika Serikat. Pertandingan bola voli yang pertama tahun 1947 di Polandia. Pada tahun 1948, IVBF (International Volley Ball Federation) didirikan dengan beranggotakan 15 negara dan berpusat di Paris.

Dalam perang dunia II permainan ini tersebar ke seluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah perang dunia II prestasi dan popularitas permainan bola voli di Amerika Serikat menurun, sedangkan di Negara lain terutama Eropa timur dan Asia berkembang sangat cepat dan misal. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928, yaitu pada zaman penjajahan Belanda.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1945, PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan yang pertama.

acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang sangat di gemari oleh masyarakat baik di Indonesia maupun di seluruh dunia. Karena dari olahraga itu sendiri masyarakat bisa merasakan manfaatnya baik dari kebugaran ataupun kesenangan.

Melihat perkembangan prestasi olahraga khususnya bola voli di Indonesia sudah maju. Karena sudah banyak tim kita yang menjuarai cabang olahraga bola voli di berbagai kompetisi baik dari dalam maupun dari luar negeri.

Yang paling penting saat ini adalah sikap dan mental dari semua unsur yang terlibat dalam pembinaan, baik pembina, pelatih, masyarakat maupun pemain itu sendiri. "Setiap individu harus berani dan dengan jujur mawas diri untuk melihat kekuatan atau kelebihan dan kekurangan maupun kelemahan masing-masing. Kita perhatikan gerakan-gerakan para pemain bola voli, disitu terdapat gerakan melompat, passing, memukul, maupun mengoceh lawan. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya pada saat bertanding.

Dilihat dari rumpun gerak dan ketrampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah Lokomotor, Non lokomotor dan Manipulasi. Pemain yang memiliki teknik melakukan servis dengan baik, akan mampu bertanding secara efisien.

Kecerdasannya dalam mengolah latihan, aspek-aspek latihan, pengembangan faktor-faktor lain yang mendukung dalam pelatihan bola voli, misalnya faktor fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seseorang pemain bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Servis adalah awalan pukulan untuk memasukkan bola ke daerah lawan. *Servis* juga merupakan pukulan untuk memulai permainan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa pada saat melakukan latihan atau bertanding, masih ada terjadi kesalahan pada saat melakukan servis bawah, terutama pada ketepatannya. Hal ini disebabkan karena otot lengannya belum terlalu kuat sehingga pemain tidak mampu menempatkan bola dengan benar ataupun tepat sasaran. Oleh karena itu, latihan yang paling cocok untuk melatih otot lengan adalah latihan *dumbbell curl*.

Latihan *Dumbbell curl* merupakan salah satu alat dari latihan beban (*weight training*) yang merupakan berat *dumbbell curl*. Dari peneliti sebelumnya mengatakan bahwa, latihan dengan menggunakan *dumbbell curl* dengan beban yang maksimal, repetisi, set, dan intensitas yang benar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ pengaruh latihan *dumbbell curl* terhadap ketepatan *servis bawah* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X putra SMK N 1 BONE RAYA “

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengamatan saya dapat diidentifikasi sebagai permasalahannya, siswa kelas X putra SMK N 1 BONE RAYA pada saat melakukan servis bawah tidak tepat sasaran dan akhirnya bola mudah saja keluar (*out*) ataupun tersangkut di net, ini diakibatkan karena kekuatan otot lengannya tidak begitu maksimal, dan latihan yang saya ambil untuk meningkatkan otot lengan yaitu dengan cara latihan *dumbbell curl*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah kemampuan siswa dalam melakukan ketepatan servis bawah pada permainan bola voli melalui latihan *dumbble curl* dapat meningkat.”?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dumbbel curl* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat dari penelitian ini di harapkan dapat di jadikan sebagai acuan seorang guru pengajar khususnya guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan utamanya dalam menjalankan proses pembelajaran di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk pelatih, di harapkan dapat memberikan solusi yang terbaik pada pemain serta dapat membina timnya dengan benar dan dapat memberikan latihan yang seharusnya di butuhkan pemain.

b. Untuk pemain, menambah pengetahuan serta dapat melakukan gerakan yang sesuai dengan yang di butuhkan dan dapat juga mengembangkan keterampilanya dalam bermain bola voli.

- c. Untuk tim atau sekolah, meningkatkan prestasi serta dapat mengharumkan nama baik dan dapat memberikan kontribusi yang berarti juga.
- d. Untuk peneliti yaitu sebagai pedoman untuk menjadi seorang pelatih dan guru di sekolah-sekolah atau pemain-pemain yang akan dididik nantinya. Serta menjadi bahan penelitian yang lebih lanjut.