

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan olahraga permainan yang cukup berkembang dan memiliki banyak penggemar di Indonesia. Perkembangan bola voli di Indonesia ditunjukkan dengan banyaknya lapangan bola voli disetiap lingkungan masyarakat yang digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat. Selain itu juga semakin banyaknya pertandingan bola voli mulai dari turnamen antar kampung sampai yang bersifat nasional. Hal ini menunjukkan bahwa bola voli selain olahraga rekreasi dapat dijadikan olahraga prestasi dan olahraga profesional.

Ditingkat sekolah bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang diajarkan sebagai materi pokok dalam kurikulum. Bola voli merupakan olahraga beregu yang mempunyai banyak manfaat terhadap perkembangan dan pertumbuhan siswa. Dengan bermain bola voli dapat berpengaruh terhadap fisik, mental dan kejiwaan siswa kearah yang baik.

Walaupun sudah menjadi salah satu materi pokok dalam pelajaran tetap masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang baik dan benar. Hal ini disebabkan karena selain faktor siswa juga karena waktu yang kurang untuk melatih teknik dasar bermain bola voli pada waktu belajar. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain sejak dini, perlu wadah lain yang dapat digunakan untuk membina pemain secara baik dan terarah.

Pembinaan pertama yang dilakukan adalah dengan pembinaan sejak dini. Melalui pembinaan sejak dini di klub-klub junior dan kegiatan ekstrakurikuler Bola voli di sekolah-sekolah, diharapkan akan diperoleh bibit-bibit pemain bola voli yang akan dibina untuk menjadi pemain yang memiliki kemampuan teknik dasar yang baik dan benar.

Dalam pengembangan kemampuan bermain bola voli di klub-klub dan ekstrakurikuler bola voli peran pelatih/pembina sangat berpengaruh. Karena pelatih sebagai pengarah dan pembentuk unsur teknik, fisik, taktik dan mental. Untuk membentuk unsur-unsur diatas diperlukan metode yang tepat, jadi disini pelatih harus pandai-pandai memilih metode yang baik dan mempunyai cara dan strategi untuk melatih teknik, taktik, fisik dan mental pemain.

Dari keempat unsur yang diatas, unsur teknik dapat didahulukan dari unsur yang lainnya karena dengan teknik yang bagus maka dapat mendukung unsur yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan syarat yang harus dimiliki oleh pemain agar mampu bermain bola voli dengan terampil. Dengan latihan yang sistematis, berulang ulang, stabil dan berlanjut dengan memberikan beban yang bertahap maka keterampilan teknik dasar dapat dikuasai dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 6) bahwa, "teknik dasar bola voli harus betul betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli". Teknik dasar bermain bola voli yang harus dikuasai pemain antara lain adalah servis, passing, smes dan blok.

Servis atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli.

Servis merupakan teknik menyeberangkan bola ke daerah lawan yang dilakukan dengan memukul bola dengan salah satu tangan dari atas kepala. Seiring dengan perkembangan permainan bola voli, servis atas memiliki fungsi penting yaitu dapat dijadikan serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Sistem penilaian reli poin menuntut pukulan servis atas dilakukan seefektif mungkin agar lawan sulit mengembalikan dan bahkan mati. Untuk itu pelatih bola voli perlu melatih agar pemainnya memiliki kemampuan servis atas yang baik. Agar pemain memiliki servis atas yang baik, maka pelatih perlu menerapkan metode atau latihan yang baik, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal.

Ketepatan servis atas merupakan salah satu hal yang dapat dijadikan salah satu patokan suatu servis dapat dijadikan sebuah serangan. Menurut Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 38) bahwa: "untuk mempersulit bola servis pada dasarnya berkaitan dengan kecepatan kurve, dan belok-belok jalannya bola dan penempatan bola diarahkan pada titik-titik kelemahan lawan". Jadi keakuratan servis ke daerah lawan yang sukar dijangkau pemain lawan atau yang mempunyai kemampuan passing kurang dapat menghasilkan poin bagi regunya. Sehingga dalam mengembangkan servis sebagai salah satu serangan, ketepatan servis atas dapat dilatih sehingga servis yang dilakukan siswa dapat menghasilkan poin.

Karakteristik siswa di klub-klub yunior dan ekstrakurikuler bola voli sekolah lain yang sudah berjalan lama antara lain memiliki keterampilan teknik permainan dan mental yang baik. Hal ini karena mereka sudah berjalan lama dalam latihan sehingga sudah terlatih teknik, fisik, mental dan koordinasi mata

tangan siswa yang sudah dilatih dengan baik. Sehingga dalam latihan siswa ini hanya tinggal pengembangan agar teknik servis atas yang mereka kuasai semakin baik dan sempurna.

Karakteristik ini berbeda dengan Sma Negeri 1 Tolangohula tahun ajaran 2015/2016 Selain itu alasan pengambilan sampel ini selain karenakarakteristik tersebut, juga selama ini belum pernah dicoba cara baru untuk melatih servis atas siswa dengan cara lain yang lebih sesuai dengan karakter siswa diatas dan belum pernah diuji hasil ketepatan servis atas siswa. Selain itu dengan kondisi siswa yang didaerah dataran rendah, lingkungan, dengan alat transportasi dan sarana pendukung yang baik apakah latihan ini berpengaruh terhadap kemampuan servis atas siswa dan berbeda hasilnya dengan sekolah lainnya. Selama ini siswa hanya dilatih dengan cara yang umum yakni bermain dan bermain, tanpa ada tahapan dari yang mudah ke yang sukar.

Dari karakteristik siswa bola voli tersebut perlu dicari latihan yang beban latihannya tidak langsung memberatkan siswa. Jadi latihan bisa dilakukan dari beban yang mudah dan secara bertahap ditingkatkan sampai beban latihan yang sebenarnya. Jadi dalam latihan akan terjadi adaptasi dari yang mudah ke yang sukar. Seperti diungkapkan Sugiyanto (1996:31) menyatakan bahwa pertimbangan menentukan urutan materi belajar keterampilan didasarkan pada: 1) tingkat kesulitan gerakan, 2) tingkat kompleksitas gerakan, 3) intensitas penggunaan daya fisik dan, 4) kemungkinan menimbulkan transfer positif. Sehingga siswa tidak akan merasakan beban latihan yang langsung berat yang akhirnya siswa tidak merasa sanggup dan malas untuk melakukan latihan.

Untuk meningkatkan kemampuan servis atas dapat digunakan beban latihan Dumbbell pres dan Forward raise (*dumbbell*). Dalam latihan ini ada pentahapan dari yang mudah ke yang sukar. Akan tetapi dari kedua latihan tersebut belum diketahui mana yang memberi pengaruh lebih tinggi dalam melakukan servis atas sehingga peneliti mengangkat sebuah judul yang berjudul:

“Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbel Pres dan Forward Raise Terhadap Peningkatan Servis atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra SMA Negeri 1 Tolangohula Tahun ajaran 2015/2016”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: 1) Peningkatan servis atas dengan latihan dumbel pres belum di ketahui, 2) Peningkatan servis atas dengan latihan forward raise belum di ketahui, 3) Belum di ketahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan dumbel pres dan forward raise dalam meningkatkan servis atas pada permainan bola voli.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1.3.1 Apakah latihan dumbel pres dapat meningkatkan servis atas pada permainan bola voli pada siswa putra SMA N 1 Tolangohula?

1.3.2 Apakah latihan forward raise (*dumbbell*) dapat meningkatkan servis atas bola voli pada siswa putra SMA N 1 Tolangohula?

1.3.3 Apakah terdapat perbedaan antara latihan dumbbel pres dan forward raise (*dumbbell*) dalam meningkatkan servis atas pada permainan bola voli siswa putra SMA Negeri 1 TOLANGOHULA

1.4 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh serta perbedaan dari latihan dumbel pres dan forward raise terhadap peningkatan servis atas

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

- a. Di harapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam meningkatkan ilmu kepelatihan olahraga
- b. Bagi penulis sebagai tambahan pengetahuan dan sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya pada bidang yang sama.

1.5.2 Manfaaf praktis

Diharapkan bagi pemerintah sebagai bahan peningkatan mutu pendidikan khususnya pada bidang pendidikan kepelatihan olahraga