

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Asep Kurnia, 2007: 14).

Sedangkan dalam PP PBVSI (2005: 1), permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul

oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Penguasaan teknik-teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar *passing*, teknik dasar *smash*, dan teknik dasar *blocking*. Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi khususnya menguasai teknik dasar servis.

Pada pada permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu servis bawah dan servis atas. Servis bawah merupakan suatu bentuk servis yang sederhana dan tujuan servis bawah hanyalah untuk melambungkan bola melewati net. Servis bawah merupakan servis yang paling populer dan paling sering dipakai terutama pada pertandingan-pertandingan tingkat rendah. Hal itu dimungkinkan karena servis ini memang merupakan servis yang paling mudah.

Menurut Karno dkk, (2012:19) *Underhand service* atau servis bawah adalah melakukan servis atau memukul bola dari bawah, yaitu pada ketinggian sekitar area pinggang pemain. Solihin dan Khairul (2010:9) Servis bawah dilakukan dengan cara melambungkan bola terlebih dahulu sebelum melakukan pukulan dengan ayunan lengan dari bawah dan ditegangkan untuk mendapatkan hasil pukulan yang baik. Solihin A. O dan Hadziq Khairul (2010:9) Servis bawah dilakukan dengan cara

melambungkan bola terlebih dahulu sebelum melakukan pukulan dengan ayunan lengan dari bawah dan ditegangkan untuk mendapatkan hasil pukulan yang baik.

Sangat banyak latihan dan jenis latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kekuatan, salah satunya adalah *dumbbell curl*, latihan ini tentunya sangat diharapkan dapat meningkatkan kekuatan terutama pada saat melakukan servis bawah. Sehubungan dengan hal tersebut, maka factor penunjang yang harus dimiliki siswa adalah kekuatan. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan teratur, terarah, sistematis dan harus melakukan latihan yang cukup terprogram, dengan teknik-teknik yang benar.

Mengingat betapa pentingnya kekuatan bagi pada permainan bola voli, maka *dumbbell curl* dianggap perlu untuk diterapkan menjadi salah satu program latihan. Hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian ilmiah, dengan formulasi judul sebagai berikut "Pengaruh Latihan *Dumbbell curl* Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMK Gotog Royong Kabupaten Gorontalo".

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah *dumbbell curl* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa Putra Kelas XI SMK Gotog Royong Kabupaten Gorontalo?
2. Bagaimana pengaruh *dumbbell curl* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa Putra Kelas XI SMK Gotog Royong Kabupaten Gorontalo?
3. Bagaimana korelasi *dumbbell curl* dengan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa Putra Kelas XI SMK Gotog Royong Kabupaten Gorontalo?

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah ditentukan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell curl* terhadap kekuatan otot lengan dan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa Putra Kelas XI SMK Gotog Royong Kabupaten Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dumbbell curl* terhadap kekuatan otot lengan dan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa Putra Kelas XI SMK Gotog Royong Kabupaten Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Untuk menjadi bahana masukan kepada pelatih/guru olahraga dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi.
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar permainan bola voli.