

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Gejala sosial tersebut dapat berupa tontonan, pendidikan, mata pencaharian, rekreasi dan kesehatan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Oleh karena itu, olahraga adalah gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Apabila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi di semua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga sepakbola.

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

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang membutuhkan teknik, strategi dan kemampuan individu pemain. Karena cabang olahraga ini merupakan olahraga tim maka juga dibutuhkan sebuah kekompakan antara pemain, yang paling utama untuk membentuk suatu tim bolavoli yang berprestasi adalah membentuk atau melatih individu dari segi kekuatan, kemampuan dan mental. Karena suatu tim tidak akan berprestasi tanpa diimbangi oleh individu yang berkualitas baik dari segi mental maupun dari segi spiritual.

Olahraga bolavoli tak kalah seru dan populer dengan olahraga lainnya seperti sepak bola, basket dan lain - lain. Popularitas bolavoli yang tinggi di dunia sekarang ini didapat bukanlah secara kebetulan. Perkembangan permainannya telah

meningkat dengan daya saing sangat tinggi. Untuk mengikuti suatu pertandingan setiap pemain dari setiap regu harus mempersiapkan diri dengan baik dan tekun berlatih.

Untuk menguasai permainan dan mengikuti pertandingan bolavoli maka terlebih dahulu harus menguasai teknik – teknik dasar dalam permainan bolavoli tersebut. Karena dengan menguasai teknik dalam permainan bolavoli tersebut maka setiap individu atau tim dapat bermain bolavoli dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 6) bahwa, ”teknik dasar bolavoli harus betul–betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli”. Teknik dasar bermain bolavoli yang harus dikuasai pemain antara lain adalah servis, passing, smash dan blok. Selain teknik yang benar, keberhasilan servis atas bolavoli juga ditentukan oleh kondisi fisik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik tersebut yaitu: 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya otot, 4) kecepatan, 5) daya lentur, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, dan 10) reaksi. M. Sajoto (1995:8-9).

Dari hasil observasi sipeneliti di SMP Negeri 1 Telaga, saya melihat ketika proses belajar mengajar permainan bolavoli bahwa kebanyakan siswa belum tepat pada saat melakukan teknik dasar dalam permainan bolavoli khususnya servis bawah dan passing bawah dalam ketepatan penempatan bola mereka belum maksimal. Biasanya siswa melakukan servis bawah dan passing bawah kurang tepat, dimana ketika siswa melakukan pukulan servis bawah terkadang bola tersangkut ke net begitu pula pada saat melakukan passing bawah terkadang bola tidak terpantul dari tangan siswa dan bahkan membuat teman setim sulit untuk menerima umpan bola yang diberikan oleh pelaku passing tersebut. Hal ini terjadi dikarenakan kurangnya kekuatan otot lengan mereka untuk melakukan servis bawah dan passing bawah. Ini disebabkan oleh kurangnya binaan dan latihan yang diberikan oleh guru atau pihak sekolah. Oleh karena itu sipeneliti bertujuan untuk meningkatkan ketepatan servis bawah dan passing bawah siswa di SMP Negeri 1 Telaga dengan cara memberikan latihan. Dimana tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik,

taktik, dan latihan mental ,menurut Rubianto Hadidalam Didit Purwanto (2014:28).

Dalam penelitian ini akan menerapkan latihan beban atau *wenght training* yang berkaitan dengan peningkatan kekuatan otot. J.P. O'Shea, Philip J. Rashc; Wayne L.Wescott; E.L Fox dalam M. Sajoto (1988:114) menyatakan bawah latihan peningkatan kekuatan otot yang paling efektif adalah program latihan dengan memakai beban atau *weigth training*. Latihan beban yang akan digunakanBentuk latihan *Dumble Hummer Curl* merupakan latihan berbeban (*weigth training*)guna meningkatkan kekuatan otot lengan yang dilakukan dengan satu atau dua tangan di ayun secara bergantian dari samping badan keatas kepala atau suatu aktifitas fisik yang memanipulasi alat (*dumbell*) guna meningkatkan kekuatan otot lengan dengan cara beban di ayun secara bergantian dari samping badan keatas kepala.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berinisatif untuk mengadakan penelitian terhadap ketepatan servis bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga yang berjudul ” ***PengaruhLatihan Dumblelle forward raise TerhadapKetepatan Servis Bawah dan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.***

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *Dumble Forward Raise* terhadap Ketepatan servis bawah voli pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga, Apakah ada pengaruh latihan *Dumble Forward Raise* terhadap ketepatan passing bawah voli pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1.3.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumble forward raisse* terhadap ketepatan servis bawah bola voli pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.?
- 1.3.2 Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumble forward raisse* terhadap ketepatan passing bawah voli pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah

- 1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumble forward raisse* terhadap ketepatan servis bawah bolavoli pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.
- 1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumble forward raisse* terhadap ketepatan passing bawah bolavoli pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *Dumblle forward raisse*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani untuk menggunakan latihan *Dumblle forward raisse* terhadap ketepatan passing bawah bolavoli.