

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

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 milikinya untuk mengetahui cabang olahraga bolavoli pada umumnya dan pada khususnya pada servis atas.

Hakekat dari permainan bolavoli adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain yang harus dilandasi jiwa ksatria, dimaksudkan bahwa dalam bermain bolavoli seseorang bahwa harus menjunjung tinggi kejujuran, percaya diri, kerja sama kreatif, sportifitas, tanggung jawab, dan keberanian. Hal tersebut diharapkan menciptakan permainan yang tak hanya untuk menyalurkan bakat maupun kegemaran namu juga menjadikan permainan bolavoli menjadi menyenangkan dan menjunjung nilai-nilai budi pekerti yang luhur.

Sejak diciptakanya olahraga permainan bolavoli oleh William G. Morgan pada tahun 1895, di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Permainan ini dimainkan di luar lapangan. Sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan). Permainan ini dimainkan disegala bentuk lapangan seperti lapangan rumput, lapangan pasir, lapangan kayu, permukaan lantai buatan dan dapat dimainkan

di dalam maupun di luar gedung. Olahraga ini telah banyak mengalami perubahan baik dari segi peraturan, sarana dan prasarana, dan teknik-teknik permainannya, oleh karena itu olahraga bolavoli menjadi salah satu olahraga di dunia, yang paling berhasil, populer dan penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Pada saat ini bolavoli merupakan gabungan dari elemen-elemen penting yang saling tumpang tindih yang berinteraksi menghasilkan permainan yang unik diantara reli. Kompetisi bolavoli dapat menimbulkan kekuatan, kemampuan, semangat, kreativitas, dan keindahan yang terbaik. Peraturan bolavoli disusun sedemikian rupa agar kualitas kompetisi tersebut dapat terlaksana dengan baik.

Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua team dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis/ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bolavoli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap team dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di perkenaan blok). Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga populer. Tidak hanya negara maju, di Indonesia pun bolavoli telah merebut hati para pecinta olahraga. Bolavoli merupakan permainan beregu dan masing – masing regu terdiri dari enam pemain yang salah satu sebagai libero

Setiap dalam cabang olahraga menuntut adanya karakter tertentu untuk mendapat kemampuan yang lebih tinggi sesuai dengan apa yang diharapkan. Dengan mengetahui adanya tuntutan karakteristik yang berbeda dari setiap cabang olahraga, maka para pendidik atau guru olahraga dapat mengidentifikasi siswa asuhnya sesuai dengan ciri dan fisik yang dimilikinya. Begitu pula halnya dengan pembinaan pada cabang olahraga bolavoli, untuk mencapai kemampuan sesuai dengan yang diharapkan, penguasaan teknik-teknik dasar juga sangat diharapkan/diperlukan. Salah satu bentuk teknik permainan bola voli yang penulis

maksud adalah servis, khususnya servis atas. Kalau dilihat dari bentuk gerak pelaksanaannya kekuatan otot sangatlah mendukung yakni kekuatan otot lengan. Dengan memiliki kekuatan otot tersebut seseorang dapat melakukan servis lebih keras dan terarah.

Selama ini siswa dalam melakukan servis atas masih belum baik atau melenceng dari sasaran dan kadang tidak sampai. Hal tersebut diindikasikan siswa kurang mempunyai kekuatan otot lengan yang baik. Hal tersebut dikarenakan metode latihan yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis atas bolavoli. Selain itu, jarang sekali guru yang merangkap sekaligus pelatih pendidikan jasmani dan kesehatan menciptakan variasi-variasi latihan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal tersebut sangat penting untuk diperhatikan dalam melatih kemampuan terutama untuk anak pemula.

Dalam olahraga bolavoli faktor fisik sangat memegang peranan, dimana tubuh bergerak dan mengeluarkan energi. Kalau kita menuntut lebih banyak dari tubuh itu, maka secara alamiah akan terjadi perubahan fungsi organiknya. Jaman sekarang istilah “latihan” atau secara lebih populer di sebut “*training*” mencakup pengertian yang luas sekali. Segala bentuk *training* yang mempunyai tujuan tertentu sudah termasuk jenis “*training*” yakni segala latihan untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan, fisik pemain, taktik pemain, teknik pemain, mental pemain. Dilihat dari aspek komponen fisik dalam olahraga bolavoli terdapat komponen fisik yang dominan untuk ditingkatkan agar dapat menunjang penampilan atlet pada saat kompetisi berlangsung, misalnya komponen fisik kekuatan, daya tahan, kelentukan, power, kelincahan dan kecepatan.

Dari beberapa komponen fisik diatas, komponen fisik kekuatan atau *strenght* merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penyangga setiap aktivitas fisik dan dapat melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Oleh karena itu meskipun banyak aktivitas olahraga yang memerlukan agilitas, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan

kordinasi dan sebagainya perlu mengkombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik.

Melihat perkembangan olahraga khususnya bolavoli masih memprihatinkan, olahraga yang di kenal di tanah gorontalo setelah sepak takraw dan sepak bola ternyata kurang memuaskan. Oleh karena itu agar dapat mencapai kemampuan yang baik, mengajarkan atau melatih bermain voli yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar bola voli dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Teknik-teknik dasar tersebut yaitu *service, passing, smash, blocking*, dari teknik-teknik dasar yang ada terdapat salah satu teknik yang sering dianggap tidak penting untuk diberikan dalam latihannya yaitu *service* atas.

Banyak orang memandang teknik ini cukup mudah untuk dilakukan sama halnya dengan hasil observasi saya di SMP Negeri 1 Kabila. Dimana para siswa pada umumnya belum menguasai teknik servis atas secara benar dan baik, siswa merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga siswa mengalami kesulitan untuk melakukan servis atas. Salah satu faktor yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan untuk melakukan servis atas adalah kurangnya kekuatan otot atau kemampuan siswa dalam melakukan servis atas sehingga hal ini menyebabkan tidak sesuai dengan tujuan dari servis atas tersebut.

Agar dapat melakukan servis atas dengan maksimal maka komponen-komponen seperti : Kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan, tinggi badan serta panjang lengan sangat menentukan. Oleh karena itu perlu adanya suatu latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot tersebut. Dimana kekuatan otot sangat berperan penting dalam melakukan *service* atas.

Latihan yang berkaitan erat dengan *service* atas untuk meningkatkan kekuatan otot yaitu latihan *push up*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut. : Kurangnya kemampuan dalam melakukan *service* atas, Kurangnya perhatian siswa pada waktu guru memberikan penjelasan tentang *service* atas, Kurangnya kekuatan lengan untuk melakukan gerakan *service* atas.

1.3 Pembatasan Masalah

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa untuk memenuhi ketentuan dalam satu penelitian perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dilakukan agar permasalahan jelas sehingga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang termasuk dalam ruang lingkup permasalahan dan faktor mana yang tidak berpengaruh.

Dari sekian banyak masalah yang telah diidentifikasi, maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan penelitian yaitu latihan *push up* sebagai variabel bebas dan kemampuan *service* atas variabel terikat.

Latihan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah latihan *push up*. Latihan *push up* yaitu suatu cara yang dilakukan dalam meningkatkan kekuatan otot. *Service* atas. Oleh karena itu penerapan latihan *push up* merupakan hal yang sangat penting guna meningkatkan kemampuan *service* atas pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :
“Apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *service* atas pada permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.?”

1.5 Manfaat Penelitian

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

1.5.1 Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *push up*,khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2 Secara Praktis

a.Bagi siswa

Meningkatkan kemampuan *service* atas pada siswa sekolah menengah pertama khususnya siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila

b.Bagi guru

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan kemampuan *service* atas.

c.Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang *service* atas.Selain itu sebagai bahan masukan bagi siswa SMP Negeri 1 Kabila untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

d.Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang *service* atas agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.