

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Olahraga merupakan salah satu bentuk upaya pembentukan watak atau kepribadian seseorang baik dalam segi kedisiplinan, tingkah laku, sportifitas serta rasa kebanggaan terhadap negara melalui capaian prestasi olahraga itu sendiri. Olahraga ini terdiri dari berbagai macam cabang, misalnya atletik, bela diri, senam serta olahraga permainan. Jenis olahraga itu sudah termasuk dalam proses pendidikan indonesia sekarang ini.

Dalam lingkungan pendidikan olahraga yang paling diminati oleh para siswa ialah olahraga permainan. Olahraga permainan ini pula terdiri dari berbagai macam bentuk salah satunya adalah permainan bola voli. Permainan bola voli ini merupakan olahraga permainan yang tidak kalah menarik dengan permainan lainnya. Di mana Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*in door*).

Bola voli merupakan permainan yang terdiri dari dua regu yang dipisahkan oleh jaring, dan beranggotakan masing-masing enam orang pemain. Karena bola voli adalah permainan beregu maka kerja sama antar pemain sangat dibutuhkan seperti pada cabang olahraga lain. Permainan bola voli sangat dibutuhkan teknik dasar yang baik dan benar. Hal ini sangat perlu bagi pemain pemula baik secara individu maupun secara kelompok.

Teknik dasar bola voli harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental (Suharno HP, 1985:15). Teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan. Namun keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik

yang benar perlu diterapkan suatu latihan – latihan yang dapat menunjang kemampuan – kemampuan dalam melakukan teknik – teknik permainan.

Di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo berdasarkan hasil observasi saya sewaktu PPL II, dimana para siswa kurang menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli terutama pada teknik servis lebih khususnya servis bawah, dimana siswa kurang maksimal dalam menempatkan bola bahkan bola terkadang tidak menyebrang atau masuk didaerah lawan. Hal ini dikarenakan kurangnya kemampuan otot lengan mereka pada saat memukul bola sehingga bola membuat siswa kurang tepat dalam menempatkan bola kedaerah lawan.

Berkaitan dengan servis Barbara L. V & Bonnie J. F (1996: 27) menyatakan bahwa: ”servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan”. Seiring dengan perkembangan permainan bola voli, servis selain juga pembuka pertandingan juga digunakan sebagai serangan pertama. Servis bawah merupakan bentuk pukulan yang memiliki efektifitas tinggi untuk menempatkan bola kedaerah lawan yang sulit untuk dijangkau oleh lawan.

Untuk mengefektifkan servis bawah dibutuhkan latihan – latihan yang berkaitan dengan pelaksanaan servis bawah, salah satunya kekuatan otot lengan. Dimana lengan sangat berperan penting dalam melakukan servis bawah tersebut. Latihan – latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan diantaranya yaitu *Dumbell Forward raise* dan *Cable single arm low fly*. Adapun proses pelaksanaan Latihan *Dumbell Forward raise* yaitu Posisi awal : berdiri tegak dengan enak, pegeng dumbell dengan pronasi, lengan lurus kebawah disamping badan, Gerakan : ayun dumbell bergantian dengan lengan lurus, kemudian kembali keposisi semula dengan pelan, badan tidak berayun., gerakan ini dilakukan berulang-ulang berdasarkan program latihan yang telah dirancang. Sedangkan *Cable single arm low fly* proses pelaksanaannya yaitu berdiri menyampingi alat atau beban, salah satu kaki berada didepan dan kaki yang satu berada dibelakang, kemudian pada saat menarik kabel posisi tangan berada disamping pinggul kemudian ditarik kesamping atas kiri atau kanan dengan melewati wajah secara berulang-ulang berdasarkan program latihan yang telah dirancang.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berinisatif untuk mengadakan penelitian terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo yang berjudul “ **Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Forward raesi* dan *Cable single arm low fly* Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo** “

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *Dumbell Forward raesi* terhadap Ketepatan servis bawah, Apakah ada pengaruh latihan *Cable single arm low fly* terhadap ketepatan servis bawah, Apakah ada perbedaan pengaruh Latihan *Dumbell Forward raesi* Dan *Cable single arm low fly* terhadap Ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbell Forward raesi* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Cable single arm low fly* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh Latihan *Dumbell Forward raesi* Dan Latihan *Cable single arm low fly* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumbell Forward raesi* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Cable single arm low fly* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Dumbell forward raise* Dan *Cable single arm low fly* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

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 *Dumbell Forward raesi* dan latihan *Cable single arm low fly*, 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 *Dumbell Forward raesi* dan latihan *Cable single arm low fly* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.