

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Upaya untuk meningkatkan kinerja dalam bidang olahraga sebagai sarana yang ingin dicapai dalam pengembangan dan pembangunan olahraga di Indonesia akan membutuhkan waktu dan proses pembinaan yang lama. Usaha untuk mencapai kemampuan yang diinginkan membutuhkan perhitungan secara masak dengan suatu usaha pembinaan dan pembibitan secara dini.

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan. Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental serta emosional.

Salah satu olahraga yang digemari oleh anak-anak, remaja maupun dewasa adalah bola voli. Pendidikan dasar bola voli merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang. Untuk itu peranan konsep dasar dan teknik dasar yang matang berpengaruh dalam memperoleh hasil permainan bola voli yang baik.

Langkah awal dalam permainan bola voli yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar bola voli. Maksud dan tujuan agar siswa memahami dan

menguasainya. PBVSI menjelaskan salah satu untuk meningkatkan prestasi bola voli yaitu menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak-anak melalui permainan bola voli karena pada anak-anak lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bola voli dibandingkan dengan orang dewasa. Teknik yang sangat penting dan harus dikuasai pada permainan bola voli adalah *servis* bawah.

*Servis* bawah biasanya dipergunakan oleh para pemain bola voli ketika pertama kali permainan dimulai dan ketika mendapatkan angka maka tim yang mendapat angka bisa melakukan *servis* dengan lengan kiri memegang bola dan lengan kanan diayunkan dari bawah ke depan untuk memukul bola sehingga itu *servis* bawah lebih baik digunakan dari pada *servis* atas karena bisa memaksimalkan servis masuk ke daerah lawan.

Dalam pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat masalah yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa dalam permainan bola voli yaitu siswa ketika melakukan *servis* bawah bola tidak melewati net atau pun tidak tepat sasaran dan tidak terarah ke daerah lawan serta bola selalu keluar dari area lapangan, itu sebabnya lengan terlalu lemah ketika melakukan *servis* bawah. Untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli tentunya salah satu yang diperlukan dalam pengembangan potensi ini adalah dengan melatih unsur komponen fisik.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki permainan bola voli adalah kekuatan. Berdasarkan karakteristik maka permainan bola voli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan, dimana tujuan latihan adalah membantu siswa meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin. Latihan yang

sistematis beban dipakai hanya sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, yaitu untuk kekuatan lengan terhadap suatu sasaran atau ketepatan dalam melakukan servis bawah.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada *servis* bawah dalam permainan bola voli maka diperlukan latihan *dumbbell curl* dan *front raises*. Dengan latihan ini melakukan *servis* bawah akan dapat mempermudah untuk memperoleh saaran atau ketepatan dalam permainan bola voli. Latihan *dumbbell curl* dan *front raises* ini merupakan salah satu latihan otot lengan untuk meningkatkan keberhasilan untuk suatu ketepatan. Dengan demikian penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang diformulasikan dengan judul: **"Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl* dan *Front Raises* Terhadap Kemampuan Melakukan *Servis* Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Tapa Kabupaten Bone Bolango"**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sehubungan dengan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan manakah yang lebih sesuai untuk diterapkan dalam permainan bola voli khususnya servis bawah?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara *Dumbbell Curl* dan *Front Raises* terhadap keterampilan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli?

### **1.3 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan kemampuan melakukan servis bawah pada permainan bola voli melalui latihan *Dumbell Curl* dan *Front Raises*

### **1.4 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui apakah latihan *Dumbell Curl* berbeda dibanding dengan latihan *Front Raises* terhadap kemampuan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli.
2. Untuk mengetahui apakah latihan *Dumbell Curl* dan *Front Raises* memberi pengaruh terhadap kemampuan melakukan servis bawah pada permainan bola voli.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Sebagai acuan dan masukan serta bahan pembanding bagi para guru Pendidikan Jasmani dalam latihan *Dumbell Curl* dan *Front Raises* terhadap kemampuan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli.