

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan kepelatihan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang akan di harapkan itu pasti tercapai jangka waktu yang cukup lama, karena itu, upaya pembinaan pada masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan kepelatihan olahraga perlu terus di lakukan. Karena pada hakikatnya pendidikan kepelatihan olahraga perlu adanya latihan. Di mana latihan tersebut dapat menunjang dan meningkatkan kualitas fisik, seperti kekuatan, otot, daya tahan tubuh, serta kesegaran kerja jantung.

Pendidikan kepelatihan olahraga mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk mengembangkan ilmu pelatih dan meningkatkan prestasi melalui berbagai aktivitas kompetensi dalam berbagai cabang olahraga, salah satunya pada cabang permainan bola voli. Permainan bola voli bukan hanya merupakan olahraga rekreasi, tetapi sudah merupakan olahraga prestasi, seperti yang di kemukakan oleh Suharto. H.P Dalam kumpulan tesis dan skripsi pendidikan (2011), bahwa bola voli pada abad ke 20 ini tidak hanya ,merupakan olahraga rekreasi lagi, melainkan telah menjadi olahraga prestasi sehingga menuntut kualitas prestasi setinggi-tingginya. Karena ada tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya permainan bola voli maka akan mengalami beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Selain itu juga perlu di cari cara latihan yang efektif dan efisien, terutama untuk memilih dan menyusun metode latihan yang baik, terutama untuk penguasaan teknik dasar yang sempurna sehingga prestasi yang di harapkan dapat tercapai (M. Yunus, Dalam kumpulan tesis dan skripsi pendidikan 5).

Dalam permainan bola voli di kenal berbagai teknik dasar antara lain adalah teknik dasar pasing bawah dan pasing atas, servis, mengumpang, blocking

serta smash dan untuk dapat bermain bola harus betul-betul di kuasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Salah satu teknik dasar adalah pasing bawah. Pasing bawah merupakan gerakan-gerakan yang paling mendasar yang harus di kuasai agar permainan berjalan lancar dan baik. Teknik ini di gunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan memukul yang memantul dari net.

Muhajir (2006) mengemukakan bahwa servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke daerah lawan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola serta penempatan bola pada tempat yang kosong, kepada pemain garis belakang kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat.

Menurut Harsono (1988:176) kekuatan otot lengan atau *strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Panjang lengan merupakan bagian tubuh sepanjang lengan atas, lengan bawah, telapak tangan dan berakhir pada ujung jari tengah. Menurut Beutelstahl (2005:8) servis adalah sentuhan pertama dengan bola.

Cabang olahraga permainan bola volly merupakan suatu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola volly para siswa di suatu sekolah sudah merupakan suatu keharusan setelah melihat tuntutan yang sangat besar dari masyarakat. Bola volly merupakan cabang olahraga yang mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan kompleks dengan melibatkan seluruh anggota badan. Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain bola volly harus memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi.

Latihan untuk kekuatan pukulan akan lebih meningkat apabila penekanan pada beban latihan melebihi kemampuan kekuatan pukulan. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Meskipun banyak aktivitas olahraga lebih mengutamakan agilitas,

fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan sebagainya, akan tetapi faktor-faktor tersebut tetap harus dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik (Harsono,1988:177).

Jadi dapat disimpulkan latihan yang baik untuk kekuatan otot yang mampu untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, latihan yang cocok untuk itu adalah latihan-latihan yang harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Beban itu bisa beban anggota tubuh kita sendiri, ataupun beban dari luar (*external resistance*). Agar efektif hasilnya, latihan-latihan tahanan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban tersebut.

Latihan *Forward Raise Dumbell* merupakan latihan untuk melatih kekuatan dan menguatkan otot lengan saat melakukan pukulan *servis atas*, yang bentuk latihan ini adalah pegang dumbell di kedua tangan dengan posisi tangan lurus di samping badan dan posisi telapak tangan menghadap ke dalam, perlahan-lahan angkat beban ke depan sampai sedikit atau sejajar bahu, jaga posisi tangan agar tetap lurus ke depan, tidak menyamping, kembali ke posisi semula.

Salah satu faktor penting dalam pencapaian servis atas yang efisien tentunya tidak lepas dari pengaruh otot lengan sebagai motor penggerak dalam melakukan servis dalam volley ball, Dalam meningkatkan kekuatan otot lengan penulis menggunakan model latihan forward raise adalah bentuk latihan *weight training* guna meningkatkan kekuatan otot lengan. Oleh karena itu otot lengan sangat berperan penting dalam kemampuan melakukan servis atas yang terarah dan efisien.

Berdasarkan landasan pemikiran diatas maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian terhadap "Pengaruh Latihan Forward Raise Terhadap Kekuatan Otot Lengan dalam Kemampuan Servis Atas Pada Permainan Bola Volly Putra SMA Negeri 1 Talaga"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di indentifikasi masalah sebagai berikut: Bagaimana perhatian seorang guru penjaskes terhadap peningkatan prestasi olahraga volly ball? Apakah latihan *forward raise* berperan terhadap kekuatan otot lengan dalam melakukan servis atas pada siswa SMA Negeri 1 Talaga?

1.3 Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka penulis membatasi masalah pada: Pengaruh Latihan *forward raise* terhadap kekuatan otot lengan dalam melakukan servis atas pada siswa SMA Negeri 1 Talaga.

1.4 Rumusan Masalah

Setelah pengidentifikasian masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh Latihan *forward raise* terhadap kekuatan otot lengan dalam melakukan servis atas pada siswa SMA Negeri 1 Talaga?

1.5 Tujuan Penelitian

Yang menjadi dasar untuk melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Mengetahui secara nyata tentang kemampuan siswa SMA Negeri 1 Talaga dalam melakukan servis atas.
- 1.5.2 Mendapatkan gambaran akurat dan ilmiah tentang adanya pengaruh latihan *forward raise* terhadap kemampuan terhadap kekuatan otot lengan dalam melakukan servis atas pada permainan bola volley dilingkungan SMA Negeri 1 Talaga.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan terhadap kemampuan melakukan servis atas pada permainan bola voli.”
2. Bagi masyarakat yaitu dapat memberikan informasi dan pengetahuan terhadap olahraga khususnya cabang olahraga bola voli.

3. Bagi pemerintah di harapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga dalam menambah pengalaman mahasiswa untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengembangan konsep olahraga khususnya cabang olahraga bola voli.