

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 menyebutkan bahwa keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. Adapun Tujuan dari keolahragaan nasional menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 yang berbunyi “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik diatas jaring/net. Bola voli ditemukan pada tahun 1895 dan pada saat itu hanya masyarakat *Holyoke Massachusetts* (Amerika serikat) yang mengenal permainan ini akan tetapi dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga yang berkembang cepat maka permainan ini sudah dikenal oleh lapisan masyarakat. Di Indonesia olahraga bola voli sudah banyak diminati oleh masyarakat, ini dilihat dengan *event* atau pertandingan bola voli yang sering dilaksanakan di tingkat daerah, Provinsi bahkan di tingkat Nasional dan Internasional.

Di Indonesia khususnya di Gorontalo, perkembangan bola voli tidak lepas dari peran sekolah mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah

pertama, sekolah menengah atas dan perguruan tinggi ikut serta dalam pengembangan permainan bola voli. Demikian pula dukungan dari klub-klub voli yang ada diseluruh Nusantara. Anak-anak, remaja, serta orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan yang menyenangi permainan bola voli tidak akan melewatkan olahraga permainan ini hanya untuk mengisi waktu luang saja, tetapi mereka yang memiliki minat dan bakat dalam permainan bola voli dapat memfokuskan diri kepada ketrampilan yang lebih tinggi sebagai atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Adapun untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli diperlukan upayah dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik, teknik, dan mental. Upaya dalam meningkatkan teknik dasar seperti *service*, *passing*, *smash* dan *block* dan juga diperlukan satu strategi yang efisien dan efektif.

Latihan *dumbell overhead extention* memiliki peranan penting dalam olahraga bola voli, karena setiap teknik permainan bola voli harus mempunyai kekuatan lengan yang kuat untuk pertahanan maupun penyerangan, misalnya dalam teknik *smash*, *block*, dan *service* yang semuanya jelas-jelas membutuhkan kekuatan otot lengan yang kuat untuk menunjang peningkatan kemampuan teknik tersebut. Dikarenakan saat melakukan *service* atlet harus memiliki kekuatan lengan yang kuat agar saat melakukan *service*, bola dapat diarahkan ketempat yang sulit untuk dijangkau oleh lawan bahkan tidak bisa dikembalikan lawan

Dalam latihan beban banyak bentuk bentuk-bentuk gerakannya, salah satunya latihan *dumbell over head extention*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: seberapa besar pengaruh latihan *Dumbell Overhead Extension* terhadap peningkatan ketepatan *service* atas pada permainan bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMAN 1 Popayato.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah adalah apakah benar terdapat pengaruh latihan *Dumbell Overhead Extension* terhadap peningkatan ketepatan *service* atas pada permainan bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMAN 1 Popayato.

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumbell Overhead Extension* terhadap peningkatan ketepatan *service* atas pada permainan bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMAN 1 Popayato.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuwan dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dalam rangka pengembangan ilmu olahraga khususnya bola voli serta untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dumbell overhead extension* terhadap peningkatan ketepatan *service* atas pada permainan bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMAN 1 Popayato.

1.5.2 Secara Praktis

Dalam penelitian ini adalah bahwa hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan/atau tambahan informasi dan pedoman bagi guru olahraga maupun pelatih agar dapat meninggalkan prestasi khususnya permainan bola voli.