

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu aktivitas menggerakkan badan manusia untuk memperoleh kekuatan dan kesehatan fisik maupun psikis. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan akan tercipta bentuk manusia Indonesia yang tegap, sehat, kuat, dan berjiwa sportif yang diharapkan dapat dan mampu melaksanakan pembangunan. Olahraga juga sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Dalam pelaksanaan kegiatan jasmani tersebut beragam maksud dan tujuan yakni ada yang memilih sebagai kebutuhan hidup, olahraga prestasi, kebugaran jasmani, dan bahkan ada hanya sekedar bermain atau bersenang-senang.

Pendidikan olahraga disekolah merupakan salah satu usaha yang dilakukan untuk membina kesegaran jasmani yang disesuaikan dengan perilaku anak. Dalam aktivitas jasmani juga mempelajari banyak cabang olahraga permainan yang ada dan sangat terkenal di Indonesia, salah satunya adalah permainan bola voli.

Permainan bola voli sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat (*life style*) bukan hanya untuk memperoleh prestasi, menjadi atlet, tetapi sebagai hiburan (*sport tainment*) yang menarik bagi seseorang, keluarga, dan masyarakat. Permainan bola voli merupakan media yang baik untuk terus dipertahankan karena menjadi salah satu cara dari setiap anggota

masyarakat untuk sehat, bugar, cerdas, dan tangguh guna mengurangi kejenuhan dan stres.

Bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Didalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa di andalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan (Ahmadi, 2007:20). Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Teknik-teknik dalam bola voli terdiri atas servis, passing, block, dan smash. Teknik dasar servis dalam permainan bolavoli terus berkembang dalam sejarahnya bermula dari penyajian bola kedalam permainan, dalam arti kata bahwa servis merupakan awal terjadinya suatu permainan. Cara yang dapat dilakukan seorang server agar servisnya dapat memperoleh peluang menjadi serangan yang mematikan. Servis yang mematikan adalah melakukan servis yang membuat jalannya bola meluncur dengan cepat, jalannya bola berubah-ubah, menempatkan bola ke daerah yang kosong dan kearah pemain yang lemah kemampuannya menerima bola, mengarahkannya kepada pemain yang baru menggantikan pemain lain.

Menurut Susi Windar Wati dan Intan Primayanti (2016:29) kekuatan otot lengan merupakan kemampuan kelompok otot-otot lengan untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam melakukan aktivitas. Kekuatan merupakan salah satu komponen dari beberapa komponen kondisi fisik yang kita miliki. Dalam olahraga kebanyakan keterampilan melibatkan gerakan-gerakan yang disebabkan oleh kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa putra SMP Negeri 8 Gorontalo belum menguasai teknik servis bawah secara baik, sehingga siswa merasa belum siap, belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan servis bawah. Selama ini siswa yang bermain bola voli di SMP Negeri 8 Gorontalo dalam melakukan servis bawah masih belum baik salah satunya permainan belum mencapai sasaran. Hal tersebut diduga bahwa siswa SMP Negeri 8 Gorontalo dalam bermain Bola voli dengan melakukan servis bawah kurang memiliki kekuatan otot lengan yang baik, dan metode latihan yang kurang efektif. Faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis bawah bola voli antara lain : kurangnya latihan yang diberikan diluar jam pelajaran sehingga menyebabkan tidak adanya variasi-variasi latihan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 8 Gorontalo terdapat Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut ; 1). Belum maksimalnya waktu latihan diluar jam pembelajaran. 2). Belum adanya latihan *Dumbell* yang digunakan untuk ketepatan pukulan servis bawah dalam permainan bola voli pada Siswa

Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo. 3). Rendahnya kemampuan keterampilan servis bawah pada Siswa Putra SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti bermaksud membatasi masalah yang akan diambil agar tidak meluas dalam pembahasan, maka masalahnya adalah Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo ?

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah “ Adakah Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari dua manfaat berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis.

a. Manfaat teoritis

Memberikan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keolahragaan yang berkaitan dengan bola voli. Selain itu dapat memberikan pembelajaran pengetahuan serta dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti lainnya dengan tema serupa terutama di lingkungan fakultas olahraga dan kesehatan

b. Manfaat praktis

1. Bagi Sekolah

Sebagai sarana penelitian, penambahan pengetahuan khususnya dibidang olahraga bola voli dan pembuktian, adanya pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap servis bawah.

2. Bagi Guru

Sebagai dasar meningkatkan prestasi

3. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman yang amat bermanfaat sekali untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah dan dapat menyelesaikan tugas studi akhir di Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi