

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga permainan Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat dunia dan bahkan Indonesia. Olahraga permainan Bola voli juga dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita.

Pada dasarnya olahraga permainan bola voli tujuannya untuk rekreasi dan untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara.

Pada permainan bola voli apabila lebih dikhususkan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan.

Penguasaan teknik-teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah dasar *servis*, teknik dasar *passing*, teknik dasar *smash*, dan teknik dasar *blocking*. Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi khususnya menguasai teknik dasar servis.

Pada permainan bola voli terbagi atas dua yaitu servis bawah dan servis atas. Servis bawah merupakan suatu bentuk servis yang sederhana dan tujuan servis bawah hanyalah untuk melambungkan bola melewati net. Servis bawah merupakan servis yang paling populer dan paling sering dipakai terutama dalam

pertandingan-pertandingan tingkat rendah. Hal itu dimungkinkan karena servis yang paling mudah.

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat siswa sedang melakukan latihan ekstrakurikuler di SMA Terpadu Wira Bhakti, banyak kejanggalkan-kejanggalkan siswa pada saat melakukan servis bawah, terkadang siswa melakukan servis bawah arah bolanya tidak tepat sasaran dan terkadang nyangkut di net dan bahkan bola voli tidak sampai di daerah lawan, hal ini disebabkan oleh kurangnya power otot lengan yang berimplementasi pada hasil servis bawah permainan bola voli. Seperti kita ketahui menurut Karno dkk, (2012:19) *Underhand servis* atau servis bawah adalah melakukan servis atau memukul bola dari bawah, yaitu pada ketinggian sekitar area pinggang pemain. Solihin dan Khoirul (2010: 9) Servis bawah dilakukan dengan cara melambungkan bola terlebih dahulu sebelum melakukan pukulan dengan ayunan lengan dari bawah dan ditegangkan untuk mendapatkan hasil pukulan yang baik.

Melihat dari permasalahan tersebut penulis mencari suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa SMA Terpadu Wira Bhakti. Sangat banyak latihan dan jenis latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kekuatan maupun *power* otot lengan, salah satunya adalah *dumbbell curl*, Haller David (dalam Djubaera 2004:9) menyatakan bahwa salah satu latihan yang paling baik untuk memperkuat otot lengan adalah latihan *dumbbell Curl*. Menurut Suharsono (dalam Djubaera (2004:12) menyatakan bahwa *dumbbell* merupakan salah satu macam bentuk *test* untuk mengukur kekuatan(*strenght*) otot lengan. *Dumbbell* merupakan salah satu latihan beban yang menggunakan berat *dumbbell*. Latihan ini bertujuan melatih otot-otot untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Latihan ini tentunya sangat diharapkan dapat meningkatkan kekuatan terutama pada saat melakukan servis bawah. Mengingat betapa pentingnya kekuatan pada permainan bola voli, maka *dumbbell crull* dianggap perlu untuk diterapkan menjadi salah satu program latihan. Hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengadakan ilmiah, dengan formulasi judul sebagai berikut “Pengaruh Latihan *Dumbbell Crull* Terhadap Peningkatan Kemampuan Servis

Bawah dalam permainan Bola Voli Pada siswa ekstrakurikuler SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana perkembangan bola voli yang ada di SMA Terpadu Wira bhakti Provinsi Gorontalo.
2. Apakah dengan pemberian latihan *dumbbell crull* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan servis bawah pada siswa Extrakurikuler Bola Voli Putra SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo.
3. Jika ada, Seberapa besar pengaruh latihan *dumbbell crull* terhadap kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Terpadu Wira Bhakti.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan, sehingga tidak terjadi salah penafsiran, untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan dijelaskan bahwa pada penelitian ini, peneliti hanya membahas tentang Pengaruh latihan *dumbbell crull* terhadap peningkatan kemampuan servis bawah pada siswa Extrakurikuler Bola Voli Putra SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah ditentukan sebelumnya, maka masalah dalam peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell crull* terhadap peningkatan kemampuan servis bawah pada siswa Extrakurikuler Bola Voli Putra SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo ?.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dumbbell crull* terhadap peningkatan kemampuan servis bawah pada siswa Extrakurikuler Bola Voli Putra SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo.

1.6 Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat penelitian ini diharapkan dapat berpengaruh positif bagi seluruh komponen pendidikan baik dari peserta didik, sekolah, guru dan

peneliti. Adapun manfaat penelitian ini terbagi atas dua yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis yang dapat di jelaskan sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan dapat menambah pengetahuan baru yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas ilmu pendidikan bahwa melalui latihan *dumbbell crull* dapat dijadikan acuan untuk penelitian berikutnya.

b. Manfaat Praktis

Berdasarkan uraian dari manfaat teoritis di atas maka manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi seluruh komponen di antaranya sebagai berikut :

1. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menjawab setiap kelemahan/kekurangan dari metode, bentuk, dan model latihan yang selama ini diterapkan.

2. Bagi guru

Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kreatifitas guru dalam mengembangkan dan membuat metode, bentuk dan model dalam latihan agar mudah dipahami dan dicerna dengan baik oleh siswa serta penempatan metode, bentuk dan model latihan pada pembinaan pelatihan adalah sebuah solusi untuk menjawab kendala-kendala yang dihadapi guru pada metode, model dan bentuk latihan sebelumnya.

3. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi dampak positif terhadap siswa sehingga melalui latihan ini dapat meningkatkan seluruh tahap keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli.

4. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bahwa melalui latihan *dumbbell crull* dalam rancangan program latihan penelitian berkesan sebagai wahana pendidikan latihan untuk mencapai tujuan peningkatan prestasi siswa yang ada di sekolah-sekolah.