

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan ini olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani serta rohani yang sehat. Sampai sekarang olahraga selalu memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat pada umumnya.

Di Indonesia bahkan didunia olahraga bukan hanya berperan sebagai kepentingan pendidikan dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pemebentukan prestasi. Dalam dunia olahraga dimasyarakat terkhusus para atlet dituntut lebih banyak berusaha untuk selalu meningkatkan kemampuan, ketrampilan dan ilmu pengetahuan yang di miliki agar dapat menyesuaikan diri dengan ilmu pengetahuan serta teknologi yang di butuhkan dalam dunia olahraga baik saat ini maupun yang akan datang.

Pada dunia pendidikan yang serba modern serta canggih ini, senantiasa dihadapkan pada permasalahan yang menuntut untuk memecahkannya sesuai dengan bidang tugas dan keahlian masing-masing. Demikian juga dalam bidang olahraga, tidak sedikit permasalahan yang kita jumpai, salah satunya diantaranya yang mendapat perhatian besar adalah cabang olahraga bola voli yang akhir ini menjadi sangat populer dikalangan masyarakat.

Kemampuan dasar bola voli seperti melakukan servis, umpan dan smash merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki bagi seorang pemain bolavoli agar mampu bermain dengan baik, apalagi untuk pemain pemula. Manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli sangatlah banyak. Selain secara fisik, manfaat lain dari bolavoli juga berkenaan dengan kejiwaan, kepribadian serta karakter yang akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia yang disingkat PBVSI (1995) menjelaskan, “Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi bola voli yaitu menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak-anak usia 13-15 tahun melalui bola voli. Karena pada anak-anak akan lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bola voli dibandingkan dengan orang dewasa”. Oleh karena

itu perlu diperhatikan cara dan upaya untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, karena cabang olahraga bola voli termasuk dalam dunia pendidikan. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang berperan sebagai wadah mendidik siswa untuk cerdas, terampil dan memiliki wawasan yang luas juga dapat berfungsi untuk mencari bibit unggul dalam bidang olahraga.

Tentunya, setiap cabang olahraga menuntut adanya karakter tertentu untuk mendapat prestasi yang lebih tinggi sesuai dengan apa yang diharapkan. Dengan mengetahui tuntutan karakteristik yang berbeda dari setiap cabang olahraga, maka para pendidik atau guru olahraga dapat mengidentifikasi siswa asuhannya sesuai dengan ciri dan fisik yang dimilikinya. Sama halnya dengan pembinaan pada cabang olahraga bola voli, untuk mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan, penguasaan teknik-teknik dasar juga sangat diharapkan dan diperlukan.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki permainan bola voli adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut, 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.

Dalam pencapaian prestasi pada permainan bola voli dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu bentuk pembinaan dan pengembangan untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah melalui latihan kondisi fisik yang intensif dan terprogram. "Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani" (Giriwijoyo, dkk, 2005: 63). Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen diantaranya adalah kelentukan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Salah satu bentuk teknik permainan bola voli yang dimaksud adalah servis, khususnya servis atas. Jika di lihat dari bentuk serta gerak pelaksanaannya kekuatan otot sangatlah mendukung prakteknya. Kekuatan otot yang dimaksud yaitu kekuatan otot lengan dari pemain itu sendiri. Dengan memiliki kekuatan otot yang baik individu atau pemain bola voli dapat melakukan servis atas dengan lebih keras

dan terarah.

Service atas adalah pukulan atau serangan pertama untuk bermain bola voli, *service* modal awal bagi sebuah tim. Sehingga apabila seseorang pemain gagal melakukan *service* dengan baik, maka akan merugikan bagi tim. Dalam melakukan *service* atas sangat memerlukan kekuatan otot, kekuatan otot lengan disini sangat diperlukan, jika seseorang memiliki kekuatan otot lengan maka *service* atas akan keras, terarah dan melewati net voli.

Peserta ekstrakurikuler di SMP N 6 Gorontalo pada umumnya belum menguasai teknik servis atas secara benar dan baik, siswa merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan servis atas. Selama ini peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 6 Gorontalo dalam melakukan servis atas di permainan bola voli masih belum baik, contoh servis tidak sampai ke daerah pertahanan lawan. Dengan demikian, dapat penulis simpulan bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 6 Gorontalo kurang atau bahkan belum mempunyai kekuatan otot lengan yang baik. Beberapa faktor mungkin kurang efektif seperti kurang latihan atau tidak tepatnya metode latihan yang digunakan dalam prosesnya.

Latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lainnya (Djoko Pekik, 2000). Melalui latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, intensitas sedikit demi sedikit ditingkatkan, maka lama kelamaan akan berubah menjadi lebih efisien dan efektif.

Dari permasalahan tersebut di atas, maka penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan beban *dumbell* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstra kulikuler bola voli Putri SMP Negeri 6 Gorontalo ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 6 Gorontalo dalam melakukan servis atas kurang mempunyai kekuatan otot lengan.
2. Belum diketahuinya metode pelatihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan servis atas pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Gorontalo.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan beban terhadap kemampuan servis atas pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalahnya adalah “Apakah ada pengaruh latihan beban *dumbell* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 6 Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah untuk menganalisis pengaruh latihan beban *dumbell* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 6 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memberikan ilmu pengetahuan dalam disiplin ilmu keolahragaan yang berkaitan dengan prestasi cabang olahraga bola voli. Selain itu juga dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti lain.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi Sekolah

- 1) Sebagai sarana penelitian.
- 2) Penambah pengetahuan khususnya dibidang olahraga bola voli.

- b) Bagi Guru Olahraga

Sebagai dasar dalam melakukan pola latihan yang tepat dalam peningkatan

prestasi siswa khususnya dalam cabang olahraga bola voli.

c) Bagi Peneliti

- 1) Memberikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku perkuliahan.
- 2) Dapat menambah ilmu yang dapat dipergunakan dalam dunia kerja pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.