

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia utamanya adalah membentuk kesegaran dan kesehatan jasmani, membentuk kepribadian, sportivitas, dan daya juang yang tinggi. Melalui olahraga ini keadaan fisik seseorang akan terlatih sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari tidak akan merasakan capek yang berlebih. Berbagai upaya dilakukan untuk mengembangkan ketrampilan olahraga yang dimiliki tercermin pada pemecahan rekor dan perkembangan teknik, taktik yang dimiliki pada setiap iven yang dilakukan. Pencapaian prestasi gemilang yang diraih atlit akan membawa nama baik sekolah, daerah, bahkan Negara. Sebagai pemenuhan untuk menciptakan atlit-atlit baru serta pembinaan kesegaran dan kesehatan jasmani maka olahraga dimasukkan pada mata pelajaran disekolah.

Permainan Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak dimainkan oleh masyarakat bahkan di seluruh sekolah terutama pada SMP Negeri 1 Talaga. Terbukti bahwa permainan bola voli ini dijadikan sebagai acara dalam pesta olahraga Peramainan di daerah-daerah serta hampir sebagian besar masyarakat di Pinogaluman merupakan pecinta permainan bolavoli ini. Hanya dalam perkembangannya untuk mengarah pada puncak prestasi masih terkendala khususnya di provinsi Kabupaten Gorontalo yang masih bersaing.

Untuk meningkatkan prestasi, perlu melibatkan beberapa faktor penunjang yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan, seperti pembinaan secara dini dengan latihan kontinyu dan intensif. Cabang olahraga bola voli perlu mendapatkan perhatian sebagai permainan yang bermasyarakat, sebab secara kenyataan belum menunjukkan pada hasil yang maksimal.

Berbagai usaha yang dilakukan dan ditempuh dalam peningkatan prestasi cabang olahraga bola voli, diantaranya pengembangan kemampuan pelatih melalui penataran dan pelatihan, pemilihan pemain yang berprestasi, pemilihan terhadap

metode-metode latihan yang efektif dan efisien, baik untuk pengembangan teknik, fisik maupun taktik serta penambahan sarana dan prasarana (fasilitas olahraga).

Dari berbagai cabang olahraga, kemampuan servis bawah yang difokuskan untuk mencari solusi yang optimal agar mampu mencapai prestasi yang maksimal, sehingga tidak terjadi antara harapan dan kenyataan. Di cabang olahraga bolavoli misalnya sangat minim atlet untuk mampu mencapai prestasi puncak, disebabkan adanya faktor-faktor penghambat. Faktor penghambatnya adalah kemampuan fisik serta postur yang dimiliki masih kurang.

Berdasarkan hasil pengamatan pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Talaga pada saat melakukan olahraga bola voli masih terlihat kurangnya kemampuan servis bawah dan hal ini dapat di amati juga saat siswa SMP Negeri 1 Talaga mengikuti seleksi O2SN tingkat kabupaten belum bisa meraih prestasi sesuai apa yang diharapkan. Salah satu pengamatan yaitu saat siswa melakukan servis bawah sebagian besar servis tidak berhasil dan bola menyangkut di net.

Hal ini tentunya tidak terlepas dari kemampuan otot lengan. Pada cabang olahraga bola voli tentunya sangat dibutuhkan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan yang maksimal untuk mencapai servis bawah yang baik. Namun disisi lain bahwa kekuatan, kecepatan dan daya tahan , tidak akan terbentuk tanpa adanya latihan fisik yang rutin yaitu kekuatan otot lengan, sebab kekuatan otot lengan yang dimiliki akan membantu untuk mengembangkan kekuatan fisik yang diharapkan disamping itu unsur dari kekuatan otot lengan akan sangat membantu dalam pencapaian kemampuan servis bawah. Sebab bagi pemain bola voli yang memiliki kekuatan otot lengan yang kurang tentu memiliki kecepatan dan kekuatan yang kurang maksimal.

Dari berbagai teknik dasar, teknik dasar servis bawah merupakan teknik yang dibutuhkan sebagai pengantar dalam permainan bola voli, sebab pada dasarnya servis bawah digunakan untuk melakukan pukulan pertama dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli servis bawah digunakan khusus biasanya sebagai cara menguntungkan dalam menempatkan bola pada posisi di daerah lawan yang melewati net sehingga jatuh di daerah lapangan lawan. Selain dari mamfaat utamanya yaitu

mengantarkan dalam melakukan servis bawah untuk menyebrangkan bola ke daerah lawan dengan sukses, juga gerak bola yang dilakukan mempunyai peranan dalam permainan. Pengaturan permainan merupakan salah satu strategi untuk memenangkan pertandingan

Kekuatan adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan sangat penting dalam menunjang aktifitas olahraga misalnya kebutuhan kekuatan pada olahraga bolavoli. Untuk pengembangan unsur kekuatan perlu adanya metode latihan secara spesifik dan teratur, terarah sesuai dengan tuntutan sesuai dengan tuntutan pola gerak cabang olahraga itu. Kekuatan otot ditentukan oleh struktural otot, khususnya volume otot, dimana kekuatan meningkatkan sesuai dengan meningkatnya volume otot.

Kekuatan yang digunakan dalam melakukan servis bawah dalam permainan bola voli adalah kekuatan dinamis, karena dalam melakukan servis bawah, maka pemain berusaha untuk memindahkan bola satu tempat ke tempat yang lain, kontraksi untuk memindahkan ini digunakan untuk menghasilkan tenaga eksternal untuk menggerakkan anggota tubuh.

Berdasarkan pembahasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian guna meningkatkan kemampuan servis bawah siswa dengan menerapkan bentuk latihan kekuatan otot lengan yaitu dengan judul perbedaan pengaruh latihan *dumbell concncration curl* dan *dumbell front raise* terhadap ketepatan servis bawah pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Talaga kabupaten Gorontalo.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Apakah kemampuan servis bawah membutuhkan latihan kekuatan otot lengan?
2. Bagaimana penerapan bentuk latihan kekuatan otot lengan untuk peningkatan kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli

3. Apakah latihan *dumbbell concncration curl* dapat meningkatkan servis bawah dalam permainan bola voli?
4. Apakah latihan *dumbbell frot raise* dapat meningkatkan kemampuan servis bawah permainan bola voli?
5. Apakah dengan penerapan latihan *dumbbell concncration curl* dan *dumbbell front raise* dapat berpengaruh dalam peningkatan ketepatan servis bawah permainan bola voli?

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan : seberapa besar pengaruh latihan *dumbbell concncration curl* dan *dumbbell frot raise* terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Talaga Kabupaten Gorontalo.

1.4. Tujuan Peneletian

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui latihan *dumbbell concncration curl* dan *dumbbell frot raise* memiliki pengaruh terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Talaga Kabupaten Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian terbagi atas dua yaitu manfaat teoritis dan praktis yang lebih jelasnya dapat disajikan berikut ini :

1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kekuatan, otot lengan dalam melakukan servis bawah melalui latihan *dumbbell concncration curl* dan *dumbbell frot raise* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kekuatan otot lengan.
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

4. Bagi Peneliti : Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kekuatan dalam servis bawah bola voli.

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lompat jauh serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.