

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang layak. Pendidikan merupakan faktor terpenting pengembangan sumber daya manusia, semakin terdidik seseorang, semakin sadar dalam segala aspek kehidupan. Pendidikan merupakan kebutuhan bagi semua manusia, baik itu pendidikan formal maupun nonformal. Dalam dunia olahraga di masyarakat, khususnya para atlet dituntut lebih untuk selalu meningkatkan kemampuan, keterampilan dan ilmu pengetahuan yang dimilikinya agar dapat menyesuaikan diri dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dibutuhkan dalam dunia olahraga untuk saat ini ataupun yang akan datang. Dalam dunia pendidikan yang semakin hari semakin berkembang, terdapat permasalahan yang menuntut untuk memecahkan permasalahan sesuai dengan bidang tugas dan keahlian masing-masing. Demikian juga dalam bidang olahraga, terdapat permasalahan yang salah satunya mendapat perhatian besar adalah cabang olahraga bola voli.

Bola voli adalah permainan tim yang dilakukan dengan tempo cepat, sehingga waktu bola untuk dimainkan sangatlah terbatas. Dengan demikian atlet harus menguasai teknik-teknik dasar bola voli dengan sempurna untuk dapat menguasai bola dalam suatu permainan dan mampu menghasilkan poin bagi timnya. Bola voli menjadi salah satu olahraga yang

banyak digemari karena permainannya relative ringan, teknik-tekniknya cukup sederhana dan aturan permainannya tidak rumit.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan otot lengan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan servis dalam olahraga bola voli. Gerakan servis banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Maka perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti pada servis. Semakin cepat gerakan itu dilakukan maka semakin banyak komponen gerakan yang harus dikoordinasikan. Adanya kekuatan otot lengan dengan ketepatan teknik bola voli karena kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil terhadap bola lebih kuat.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan siswa dapat memotivasi diri mereka sendiri untuk dapat lebih berkembang lagi dan juga mereka dapat menyalurkan bakat mereka. Jadi, dengan melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli diharapkan dapat membantu siswa dalam menguasai materi-materi atau teknik-teknik yang ada di dalam sebuah cabang olahraga. Diharapkan kemampuan siswa akan dapat meningkat dengan bentuk-bentuk latihan khusus yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini penting dilakukan guna pembinaan dan pembibitan olahraga di kalangan siswa akan terus dapat meningkat dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Selama ini peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Mranggen

dalam melakukan latihan hanya 1 kali seminggu pada hari rabu, oleh karena itu perlu diperbanyak lagi waktu untuk latihan. Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Mranggen dalam melakukan latihan masih banyak siswa yang belum terbiasa dengan beban latihan,

Servis merupakan sajian bola pertama untuk lawan, tetapi dalam perkembangan bola voli, servis atas merupakan usaha mematikan lawan untuk mendapatkan skor, untuk mendapatkan skor maka servis juga salah satu jenis serangan pertama. Servis atas merupakan salah satu cara untuk memulai jalannya permainan bola voli. Sedangkan teknik servis atas itu sendiri dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) sikap awal: berdiri dengan satu kaki di depan dan satu kaki di belakang untuk menjaga keseimbangan berada di luar garis belakang lapangan dengan tangan kiri menyangga bola di depan badan sedangkan tangan kanan bersiap memukul bola dengan posisi berada di samping atas dengan siku ditekuk, setelah posisi kaki, badan, tangan serta bola sudah baik (2) posisi siap: bola yang berada di tangan kiri dilambungkan ke atas kurang lebih 1 meter, segera ayun tangan kanan ke belakang kepala dengan siku ditekuk untuk persiapan gerakan memukul setelah bola turun dan pada jangkauan pukulan, maka pukulah bola dengan mengayun kuat dan cepat tangan kanan ke depan, jari-jari rapat telapak tangan dibuka, pukul bola bagian belakang sedikit ke atas, saat memukul lengan dalam keadaan lurus. Selama ini peserta ekstrakurikuler merasa kesulitan saat sikap awalan, ketika melambungkan bola, dan pergerakan lengan saat memukul bola.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat Praktek Pengalaman Mengajar dan hari Rabu tanggal 20 April 2016 di SMP Negeri 1 Mranggen kepada

guru penjas yang sekaligus menjadi pelatih ekstrakurikuler bola voli, terdapat keragaman hasil dari melakukan servis atas yang heterogen dimana terdapat hasil belajar peserta yang berbeda, dari 20 peserta ekstrakurikuler, semua peserta melakukan servis sebanyak 6 kali. Namun 17 dari 20 peserta rata-rata hanya dapat melakukan servis sebanyak 2-3 kali. Peserta masih kesulitan saat melakukan servis atas, serta belum baik dan benar, yaitu melenceng dari sasaran dan tidak sampai, hal itu disebabkan karena peserta merasa belum menguasai teknik servis atas secara baik dan benar. Oleh sebab itu dibutuhkan perhatian yang intensif dari pelatih.

Permasalahan yang muncul dalam kegiatan pembelajaran penjas di SMP Negeri 1 Mranggen cukup banyak. Dari hasil wawancara peneliti dengan siswa dan pelatih ternyata masih banyak siswa yang belum mahir dalam menguasai teknik servis atas bola voli dan kurang memiliki kekuatan saat melempar dan memukul bola, padahal setelah diadakan tanya jawab ternyata minat siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler bola voli sangat besar. Metode latihan yang diberikan belum menunjukkan peningkatan kemampuan penguasaan teknik servis atas secara maksimal yang menjadi permasalahan tersendiri bagi pelatih. Hal ini menjadi tujuan utama yang harus dibenahi dan dicarikan suatu bentuk variasi dalam latihan yang tepat sesuai karakteristik siswa SMP yang menyukai kegiatan yang bersifat latihan.

Pengidentifikasian di awal sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan keterampilan siswa dalam melakukan *servis atas*. Sehingga pelatih dapat memilih jenis metode yang tepat dalam menjalankan latihan. Karena selama ini pelatih masih memberikan metode latihan yang sederhana atau monoton. Selain hal tersebut dengan diberikan metode latihan yang tepat kepada siswa diharapkan

kemampuan menguasai teknik servis atas di SMP Negeri 1 Mranggen dapat memberikan peningkatan. Sehingga tujuan akhir dari pelaksanaan penelitian ini memberikan banyak manfaat.

Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh latihan *push-up* dan latihan *overhead triceps dumbbell* terhadap hasil servis atas bola voli putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mranggen Tahun 2017”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pra penelitian melalui observasi, wawancara, dan data dokumentasi di SMP N 1 Mranggen, teridentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Dari 20 peserta, 17 peserta masih yang mengalami kesulitan, khususnya teknik dasar servis atas bola voli.
2. Belum optimalnya pelatih dalam memberikan latihan kepada siswa.
3. Metode latihan yang diberikan masih sederhana atau monoton.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah penelitian yaitu hanya membahas tentang latihan *push-up* dan latihan *overhead triceps dumbbell* terhadap hasil servis atas bola voli putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mranggen Tahun 2017.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil servis atas bola voli putra ekstra kulikuler di SMP Negeri 1 Mranggen?

2. Apakah ada pengaruh latihan *overhead triceps dumbbell* terhadap hasil servis atas bola voli putra ekstra kulikuler di SMP Negeri 1 Mranggen?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *push-up* dan latihan *overhead triceps dumbbell* terhadap hasil servis atas pada bola voli putra ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Mranggen?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *push-up* terhadap hasil servis atas bola voli putra ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Mranggen
2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *overhead triceps dumbbell* terhadap hasil servis atas bola voli putra ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Mranggen
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *push-up* atau latihan *overhead triceps dumbbell* terhadap hasil servis atas pada bola voli putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mranggen

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui pengaruh latihan beban terhadap hasil belajar servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Mranggen, penelitian ini diharapkan mempunyai :

1.6.1 Manfaat teoritis

Memberikan ilmu pengetahuan khususnya disiplin ilmu keolahragaan yang berkaitan dengan masalah prestasi berdasarkan bola voli. Selain itu dapat memberikan khasanah atau perbendaharaan bagi ilmu pengetahuan serta dapat

dijadikan sumber informasi bagi penelitian lain dengan tema sejenis terutama dilingkungan Universitas Wahid Hasyim Semarang.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Sekolah

- 1) Sebagai sarana penelitian
- 2) Penambah pengetahuan khususnya dibidang olahraga bola voli.
- 3) Pembuktian adanya pengaruh latihan *push-up* dan *overhead triceps dumbbell* terhadap servis atas.
- 4) Bagi Guru Olahraga Sebagai dasar dalam meningkatkan prestasi siswa.

1.6.2.2 Bagi peneliti

- 1) Memberikan pengalaman yang amat bermanfaat sekali untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.
- 2) Akan mendapat jawaban yang kongkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian
- 3) Menambah ilmu yang dapat dipergunakan dalam dunia kerja pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

1.6.2.3 Bagi pemain

Memberikan informasi untuk meningkatkan hasil servis atas pada permainan bola voli.