

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai teknik permainan bola voli, baik individu maupun beregu. Tentunya dalam memainkan permainan ini terlebih dahulu kita harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik dasar bermain bola voli yang harus dikuasai yaitu *Service, Passing, Smash dan Block*. Berdasarkan pengamatan di lapangan teknik dasar untuk memulai suatu permainan adalah teknik servis bawah.

Servis bawah merupakan suatu bentuk servis yang sederhana dan tujuan servis bawah hanyalah untuk melambungkan bola melewati net. Tapi, untuk bisa melewatkan bola melewati net dibutuhkan penguasaan teknik permainan yang baik dan benar, khususnya dalam melakukan servis bawah karena dalam suatu pertandingan servis berperan sebagai pembuka dan sebagai serangan awal dalam permainan.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai, sebagai keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan diluar jam pelajaran,

yang nantinya bisa meningkatkan serta mengembangkan kemampuan siswa dalam cabang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MA NU 03 Sunan Katong Kendal dilaksanakan Satu kali dalam seminggu yakni setiap hari rabu mulai pukul 14.30 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB di lapangan depan sekolahan, peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 20 siswi. Namun karena waktu yang dijadwalkan itu hanya sebentar maka pelatihan bola voli di sekolah tersebut tidak bisa maksimal karena hanya mengajarkan pada latihan passing, strategi permainan, dan permainan bola volinya.

Permainan bola voli dilakukan dengan cara memukul bola di udara dengan menggunakan lengan untuk bisa melewati net dengan menjatuhkan Bola ke bidang permainan lawan. Dalam permainan ini teknik dasar bermain harus betul-betul dikuasai untuk dapat mengembangkan bentuk permainan. Adapun keterampilan dasar olahraga bola voli dibagi menjadi empat bagian yaitu *Service*, *Passing*, *Smash* dan *Block*. Dari keempat keterampilan dasar di atas tentu masih banyak jenis-jenis tehnik bola voli yang lainnya, tetapi dengan keempat ketrampilan dasar tersebut apabila seseorang sudah mampu menguasainya tentunya seseorang sudah mampu bermain bola voli dengan baik

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah servis bawah. Agar bisa melakukan servis dengan akurasi yang baik tentunya tidak terlepas dari pembinaan dan latihan yang berkesinambungan dan terorganisasi dengan baik. Oleh karena itu pembinaan perlu dibiasakan sejak awal. Misalnya model

pembinaan untuk anak didik adalah dengan mengikuti ekstrakurikuler yang diselenggarakan sekolah.

Siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan bermain bola voli khususnya teknik servis. Servis merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli karena merupakan awal dari permainan bola voli. Servis tidak hanya untuk memulai permainan tetapi juga bisa sebagai alat untuk menyerang. Dalam aturan permainan bola voli, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Seorang pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar akan menambah ketertinggalan sekor.

Dari hasil observasi di Sekolah MA NU 03 Sunan katong Kendal peneliti melakukan observasi mengenai keadaan sekolah dimana sarana dan prasarana sangat minim dari lapangan bola voli yang alasnya masih bergelombang, peralatan olahraga, serta keadaan bola yang tidak terurus sehingga bola menjadi rusak maka akan berkurangnya jumlah bola. Dengan fasilitas luas lapangan yang memanjang serta ketersediaan bola voli yang minim berjumlah 6 yang masih bagus, maka dalam pembelajaran menjadi terhambat karena ketidak sesuaian jumlah bola dengan jumlah siswanya yang terlalu banyak apalagi dengan mayoritas siswanya perempuan akan lebih sulit lagi karena watak serta karakternya berbeda-beda. Jadi dengan keadaan demikian bisa dikatakan penguasaan dan pengembangan gerak siswa sangatlah minim, karena mereka hanya mendapatkan pelajaran olahraga bola voli di sekolah dengan durasi 2 jam sangatlah kurang, dengan jumlah siswanya yang banyak rata-rata 1 kelas di isi 37 siswa.

Pada saat peneliti melakukan pengamatan dalam ekstrakurikuler terhadap kemampuan siswa berolahraga khususnya olahraga bola voli, dimana peneliti menemukan masalah yang dialami oleh peserta ekstrakurikuler MA NU 03 Sunan Katong Kendal dalam permainan bola voli, yaitu ketidak mampuan siswa dalam melakukan servis dalam hal ini bola tidak melewati net, kurang tepatnya sasaran pada waktu melakukan servis baik itu arah bolanya maupu perkenaan lengan, dan saat melakukan servis ayunan tangannya kuran kebelakang sehingga kekuatan dorongannya menjadi kurang bertenaga. Prihal tersebut diindikasikan peserta ekstrakurikuler MA NU 03 Sunan Katong Kendal kurang mempunyai kekuatan otot lengan yang baik, berdasarkan tes kemampuan servis bawah yang dilakukan oleh pelatih, jumlah rata-rata yang diperoleh peserta ekstrakurikuler bola voli yaitu 9, hal tersebut dikarenakan kurangnya materi latihan yang belum disesuaikan dengan kebutuhan servis serta ketidakmauan latihan mandiri.

Untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli, tentunya pada saat kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan kurikuler yang berada diluar kegiatan jam pelajaran, yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, guna melengkapi pembinaan manusia seutuhnya dalam hal pembentukan kepribadian serta memperluas pengetahuan siswa. Salah satu yang diperlukan dalam pengembangannya potensi ini ialah dengan melatih unsur komponen fisik yaitu kekuatan otot lengan.

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 penguatan otot *triceps* dan *biceps*, dimana tujuan latihan adalah membantu siswa meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin. Latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, yaitu untuk menambah kekuatan dalam melakukan servis.

*Weigth training* atau latihan beban adalah latihan yang menggunakan berat *dumbbell*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan latihan beban dengan bantuan *dumbbell* yakni latihan *Dumbbel Triceps push back* dan *Biceps hummer dumbbell curl* guna untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan servis. *Dumbbel triceps push back dan Biceps hummer dumbbell curl* merupakan salah satu latihan beban yang menggunakan berat *Dumbbell Curl*. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot lengan untuk meningkatkan kekuatan guna untuk menunjang keberhasilan servis.

Dengan demikian, latihan *Dumbbel triceps push back dan Biceps hummer dumbbell curl* latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan sehingga akan mampu menunjang keberhasilan pada saat melakukan servis. Atas dasar uraian latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah dengan menggunakan latihan beban sebagai sarana untuk melatih siswa peserta ekstrakurikuler di MA NU 03 Sunan Katong Kendal. Sehingga peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh Latihan *Dumbbell Triceps Push Back Dan Biceps Hummer Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan

Melakukan Servis Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di MA NU 03 Sunan Katong Kendal”

### 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian yang ada dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Peserta ekstrakurikuler putri MA NU 03 Sunan Katong Kendal belum bisa menguasai teknik servis bawah dengan baik.
2. Kurangnya materi latihan servis bawah sehingga ekstrakurikuler putri MA NU 03 Sunan Katong Kendal belum bisa melakukan servis bawah dengan baik.
3. Intensitas latihan servis bawah kurang maksimal sehingga ketika melakukan servis bawah arah bola tidak sesuai dengan sasaran.

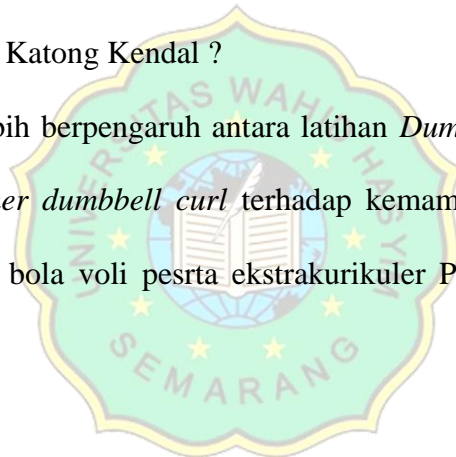
### 1.3. Batasan Masalah

Pembatasan masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan-batas dari masalah yang akan diteliti. Maka penulis memberikan batasan permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda sehingga ruang lingkup dari penelitian ini lebih jelas. Mengingat begitu luasnya permasalahan yang mempengaruhi kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli, peneliti membatasi masalah, adapun topik yang akan dibahas adalah Pengaruh Latihan *Dumbbell Triceps Push Back* Dan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di MA NU 03 Sunan Katong Kendal.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang dilakukan, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *Dumbbell triceps push back* berpengaruh terhadap kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler putri MA NU 03 Sunan Katong Kendal?
2. Apakah *Biceps hummer dumbbell curl* berpengaruh terhadap kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler putri MA NU 03 Sunan Katong Kendal ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Dumbbell triceps push back* dan *Biceps hummer dumbbell curl* terhadap kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler Putri MA NU 03 Sunan Katong Kendal ?



#### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell triceps push back* Terhadap kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler putri MANU 03 Sunan Katong Kendal.
- 1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Biceps hummer dumbbell curl* terhadap kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler putri MANU 03 Sunan Katong Kendal.

1.5.3 Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh latihan *Dumbbell triceps push back* dan *Biceps hummer dumbbell curl* Terhadap kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler putri MANU 03 Sunan Katong Kendal.

## 1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dumbbell Tricep Push Back* Dan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Putri MA NU 03 Sunan Katong Kendal”. Diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Lembaga Sekolah

Sebagai masukan kepada pihak sekolah untuk mengetahui kemampuan bola voli yang dimiliki oleh peserta didiknya.

#### b. Bagi Guru Penjas

Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi guru penjasatau pengampu ekstrakurikuler putri bola voli di MA NU 03 Sunan Katong Kendal dalam memberikan latihan terutama pada kemampuan servis bawah.

#### c. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui kemampuannya dalam melakukan servis bawah. Selain itu dapat memberikan pengalaman baru bagi siswa dalam latihan teknik dasar bola voli khususnya servis bawah dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah.

#### d. Bagi Masyarakat

Setelah diadakan penelitian ini diharapkan masyarakat melihat adanya pengaruh latihan *dumbbell tricep push back* dan *biceps hummer dumbbell curl* yang dapat memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli. Dengan demikian diharapkan masyarakat tertarik dan mengajak putra-putrinya untuk bersekolah dan mengikuti ekstrakurikuler MA NU 03 Sunan Katong Kendal.

#### 2. Manfaat Teoritis

- a. Metode latihan *dumbbell tricep push back* dan *biceps hummer dumbbell curl* membuktikan dapat meningkatkan kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk peningkatan dan perkembangan olahraga prestasi sebagai alat untuk membangun prestasi khususnya cabang olahraga bola voli.

