

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan yang serba modern dan 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 satu diantaranya yang mendapat perhatian besar adalah cabang olahraga bola voli yang akhir-akhir ini sangat populer baik di kota maupun di desa.

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara. Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dengan kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia, bukan mustahil pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM yang berwawasan luas dan berkualitas.

Salah satu Pendidikan yang mengarahkan pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani yang pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani. Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasi

penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

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-akhir ini sangat populer baik di kota maupun di desa.

Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yaitu, dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bola voli yaitu, agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bola voli. PBVSI (2005: 55) 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 untuk meningkatkan sesuai dengan

perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, karena cabang olahraga bola voli termasuk dalam dunia pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak sangat diminati oleh sebagian besar siswa, oleh karena itu pihak sekolah sangat memprioritaskan kegiatan ekstra tersebut sehingga kebutuhan siswa dapat terpenuhi dan juga bakatnya dapat dimunculkan. Hal tersebut direalisasikan oleh pihak sekolah dengan dibentuknya beberapa tim bola voli dan juga jadwal kegiatan serta pengampunya, sehingga kegiatan tersebut dapat berjalan lancar.

Hal ini guru pendidikan jasmani harus mempunyai inovasi-inovasi untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan mengembangkan bakat dan minat siswa pihak sekolah menyelenggarakan kegiatan pembinaan olahraga, Olahraga pendidikan pada hakikatnya adalah olahraga atau kegiatan jasmani yang dilakukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Salah satu tujuan penting dari penjasorkes adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik serta kesegaran jasmani serta ketrampilan olahraga.

Kepmendiknas nomor 62 tahun 2014 pasal 1 ayat 1 bahwa Kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Sekolah merupakan tempat di mana siswa dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam kegiatan. Di MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan akademik dan non akademik. Salah satu kegiatan non akademiknya yaitu bidang olah raga, Kegiatan bermain atau berolahraga yang diadakan oleh pihak sekolah bertujuan selain untuk menunjang proses belajar mengajar khususnya pendidikan jasmani untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan jasmani atau fisik siswa.

Menurut Djoko Pekik (2006: 59) 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.

Ekstrakurikuler di MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak ini diadakan dengan berbagai macam, seperti : drumban, pidato 3 bahasa, kaligrafi, rebana, atletik, dan cabang-cabang olah raga (tenis meja, badminton, bola voli) dengan adanya berbagai macam ekstra yang berbeda diharapkan para siswa dapat memotivasi diri mereka sendiri untuk dapat lebih berkembang lagi dan juga mereka dapat menyalurkan sesuai bakat mereka. Jadi, khususnya dengan melalui kegiatan ini sangat membantu dalam menguasai materi-materi ataupun teknik-teknik yang ada di dalam sebuah cabang olah raga. Kegiatan ini terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong-menolong dan terbinanya sportifitas.

Selama ini peserta ekstra kurikuler bola voli di MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak dalam melakukan servis atas masih belum baik seperti melenceng dari sasaran, kadang tidak sampai dan ketika latihan tidak melakukan pemanasan langsung memegang bola dan langsung main, hal tersebut diindikasikan peserta ekstra kurikuler bola voli di MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak kurang mempunyai kekuatan otot lengan yang baik.

Peserta ekstra kulikuler di MA Taqwiyatul Wathon kurang tepat dalam melakukan posisi tubuh dan perkenaan tangan pada saat melakukan servis atas, metode latihan yang kurang efektif dan banyaknya siswa tidak mau latihan mandiri untuk mencapai tujuan ekstra kurikuler bola voli.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai servis atas dalam bola voli dengan beban *push up* dan beban *pull up* siswa MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak menggunakan latihan beban untuk hasil servis atas lebih baik. Dalam hal ini peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh latihan beban terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak tahun Pelajaran 2017/2018”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi sebagai berikut :

1. Masih banyaknya siswa yang kurang terampil dalam teknik dasar servis atas, sehingga siswa menggunakan teknik dasar servis atas yang beragam.

2. Banyak peserta ekstrakurikuler kurang tepat dalam menentukan posisi tubuh, tangan dan tumpuan pada saat melaksanakan servis atas.
3. Peserta ekstrakurikuler bola voli di MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak dalam melakukan servis atas kurang mempunyai kekuatan otot lengan.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan perlu diberikan batasan agar tidak lepas dari inti masalah yang sebenarnya dan juga keterbatasan peneliti untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda sehingga ruang lingkup dari peneliti itu lebih jelas.

Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah : Metode latihan beban untuk kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas dengan memberi beban *push up* dan beban *pull up* pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian di atas, maka permasalahan yang timbul adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan beban *push up* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak tahun pelajaran 2017/2018?
2. Apakah ada pengaruh latihan beban *pull up* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak tahun pelajaran 2017/2018?

3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *push up* dengan latihan *pull up* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak 2017/2018?

1.5. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah disampaikan di atas maka diperoleh beberapa tujuan dari penelitian :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan beban *push up* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak tahun pelajaran 2017/2018?
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan beban *pull up* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak tahun pelajaran 2017/2018?
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *push up* dengan latihan *pull up* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak 2017/2018?

1.6. Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui pengaruh latihan beban terhadap hasil belajar servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat :

1.6.1. Manfaat Teoritis

Memberikan ilmu pengetahuan khususnya disiplin ilmu keolahragaan yang berkaitan dengan masalah prestasi olahraga bola voli. Selain itu dapat

memberikan khasanah atau perbendaharaan bagi ilmu pengetahuan serta dapat dijadikan sumber informasi bagi penelitian lain sehingga dapat memajukan pendidikan di MA Taqwiyatul Wathon Mranggen Demak.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Sekolah

- a. Sebagai sarana penelitian
- b. Penambah pengetahuan khususnya di bidang olahraga bola voli.
- c. Pembuktian, adakah pengaruh latihan beban dengan servis atas.

1.6.2.2. Bagi Guru Olahraga

- a. Sebagai dasar dalam meningkatkan prestasi siswa.
- b. Dapat dimanfaatkan sebagai referensi / rujukan.

1.6.2.3. Bagi Peneliti

- a. Memberikan pengalaman yang amat bermanfaat sekali untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.
- b. Akan mendapat jawaban yang kongkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

1.6.2.4. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui kemampuan fisiknya dan dapat lebih giat lagi dalam meningkatkan kesehatan maupun daya tahan fisik dengan latihan beban untuk hasil servis atas lebih baik dalam olahraga bola voli.