

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Permainan bola voli digemari oleh masyarakat dari berbagai tingkat usia, anak-anak, remaja dan dewasa baik pria maupun wanita. Hal ini terbukti bahwa bola voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Permainan bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bola voli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, bertanggung jawab. Semua itu merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan. Oleh karena itu olahraga permainan bola voli diberikan dalam lingkungan atau sebagai olahraga sekolah.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah berpengaruh sangat besar terhadap perkembangan, kecepatan, sikap dan tingkah laku anak didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani yang diajarkan dapat membangkitkan dan mengarahkan potensi pada anak didik serta nantinya sehat dan berkualitas. Meningkatkan besarnya permainan olahraga, maka pelajaran pendidikan jasmani perlu dilakukan. Dari sekian banyak bahan pendidikan jasmani terhadap cabang olahraga yang disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga. Karena Bola voli merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik.

Bola voli juga merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampun jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Salah satu teknik dasar yang sangat

penting dalam permainan bola voli adalah servis, sebab dalam teknik servis yang baik suatu regu dapat dengan mudah memperoleh poin.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan suatu permainan hendaknya mengerti cara atau gerak dasar permainan tersebut. Bola voli merupakan permainan beregu yang setiap regunya terdiri atas enam orang dengan jenis kelamin yang sama.

Kemampuan individu/perorangan yang tinggi akan mempermudah untuk menggalang suatu kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik. Teknik dasar merupakan hal yang wajib dikuasai dalam permainan bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah servis. Pukulan servis dilakukan pada saat permulaan dan setelah terjadinya suatu kesalahan, dan ini dapat menjadi serangan pertama bila bola yang dipukul keras dan terarah. Servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain, karena kesalahan servis mengakibatkan penambahan angka bagi lawan. Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bola voli maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik. Latihan dasar servis sebaiknya mendapat porsi yang cukup dan sesuai dengan tingkat usia, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal.

Servis ada bermacam-macam, di mana masing-masing memiliki nama, sifat dan teknik sendiri-sendiri. ada dua macam pukulan servis yang di kenal dan sering dimainkan yaitu servis tangan bawah dan servis tangan atas. Servis bawah (*underhand service*) adalah servis yang sering digunakan oleh pemain pemula, karena servis ini merupakan servis yang sangat sederhana dan mudah. Gerakan servis bawah lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar, Jadi servis ini sesuai diajarkan terutama untuk pemain yang masih dalam taraf belajar/berlatih seperti anak sekolah. Hal tersebut sesuai bagi pemain pemula yaitu siswa SMP akan lebih mudah untuk mempelajari servis tangan bawah karena tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar sehingga dalam waktu yang singkat sudah dapat menguasainya.

Melihat dari kemampuan servis bawah, tentunya tidak terlepas dari kemampuan otot lengan dan panjang lengan. Pada cabang olahraga bola voli tentunya

akan 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 yang dimiliki akan membantu untuk mengembangkan kekuatan fisik yang diharapkan.

Permainan bola voli dapat juga menjadi suatu kebanggaan. Dengan kata lain permainan bolavoli dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengekspresikan diri sesuai kemampuan sendiri. Tujuan lain dari permainan bola voli yaitu untuk sarana pendewasaan anak atau alat untuk mendidik anak dengan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, misalnya: nilai kerjasama, percaya diri, tanggungjawab, keberanian, dan sportivitas.

Tujuan yang bisa diharapkan dari permainan bola voli ini adalah: (1) tujuan utama yaitu membentuk anak didik secara menyeluruh baik jasmani, rohani, maupun sosial, (2) diharapkan dengan kesegaran jasmani tercapai maka kecerdasan dalam bermain bolavoli juga tercapai sehingga kesegaran tubuh terjaga, dengan itu anak didik bisa belajar dengan sehat, dan tercapailah kesehatan anak, (3) bermain dengan unsur rekreatif atau kesenangan dan suka rela melakukannya maka dengan bermain bolavoli ini dapat memperoleh kepuasan, (4) bermain bolavoli juga dapat dijadikan terapi, (5) tujuan akhir yang dapat diperoleh dengan bermain bolavoli yaitu untuk meraih prestasi setinggi-tingginya.

Kemampuan dasar bola voli seperti melakukan servis, umpan dan *smash* merupakan bagian dari keterampilan dasar bermain bola voli yang perlu dimiliki bagi seorang pemain bola voli, tanpa mempunyai kemampuan tersebut, seseorang tidak akan mampu bermain dengan baik. Dan memahami keterampilan yang diberikan dengan mudah. Namun demikian meskipun sudah diberikan pemahaman secara bertahap, masih banyak siswa di SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten .Bungo, yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik servis bawah, Ditambah dengan peralatan seperti bola yang hanya 3 buah dan hanya beberapa yang standar membuat

siswa tidak bisa maksimal dalam menguasai teknik-teknik yang diberikan sehingga belum bisa dilihat sampai dimana tingkat kemampuan siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar bolavoli tersebut khususnya servis.

Dari pengamatan yang peneliti lakukan dalam pelaksanaan ekstrakurikuler yang dilakukan di SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten Bungo khususnya bola voli siswa banyak mengalami kesulitan dalam melakukan teknik servis khususnya siswa putri. Adapun kesulitan-kesulitan tersebut antara lain: Pertama, dalam melakukan servis banyak siswa yang kesulitan dalam melambungkan bola sehingga bola jauh dari jangkauan atau menyangkut di net. Kedua, beberapa dari siswa saat perkenaan bola tidak tepat sehingga servis tidak sampai atau keluar lapangan. Ketiga, pukulan yang dilakukan siswa yang kurang tepat serta tangan yang tidak lurus ketika memukul bola membuat bola yang dipukul tidak mempunyai tenaga. Dari kesulitan yang didapat siswa kita baru bisa melihat kesalahan dari teknik yang dilakukan oleh siswa, dan belum mengetahui seberapa kemampuan siswa yang didapat dari hasil materi yang diberikan oleh guru. Diharapkan dengan perbaikan teknik servis bawah yang merupakan faktor penting dalam permainan bola voli siswa putri SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten Bungo terutama kemampuan servis bawah bisa meningkat. Kekuatan otot lengan juga dapat memberikan sumbangan terhadap pencapaian hasil ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putri SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten Bungo. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan servis bawah bola voli siswa putri SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten Bungo.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar servis bawah dengan baik.
2. Dalam melakukan servis banyak siswa yang kesulitan dalam melambungkan bola.

1.3. Batasan Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul, maka perlu diberikan batasan masalah agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya, adapun batasan masalahnya yaitu :

1. Dibatasi dengan pengaruh kekuatan otot lengan
2. Dibatasi dengan servis bawah bola voli

1.4. Definisi Operasional

1. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot yang menggunakan tenaga maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilingi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik. Kekuatan otot lengan di dalam servis dibutuhkan untuk mengontrol kekerasan pukulan atau jauh dekatnya hasil servis, sehingga bola dapat diarahkan pada bidang yang diinginkan. Semakin kuat lengan pemukul maka semakin mudah dalam mengontrol kekerasan pukulan atau jauh dekatnya hasil servis. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal. Pada olahraga yang menggunakan otot lengan seperti bola voli. Kekuatan otot lengan ini sangatlah penting karena didalam teknik dasar bola voli seperti servis, *passing*, *smash*, dan lain-lain. Pengukuran tes kekuatan otot lengan yaitu diukur dengan menggunakan *Push up*.
2. Servis merupakan pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan agar bola hasil servis itu menjadi sulit untuk diterima oleh lawan.

1.5. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalahnya adalah, Adakah ada hubungan yang signifikan antara hubungan

kekuatan otot lengan dengan servis bawah bola voli pada siswi putri ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten Bungo?

1.6. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keberhasilan Servis Bawah Bola Voli Pada Siswi Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten Bungo.

1.7. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini berkaitan dengan judul yang dicapai. Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian
2. Menambah pengetahuan mengenai hubungan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan servis bawah bola voli
3. Dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pada siswi putri SMP Negeri 5 Jujuhan Kabupaten Bungo.