BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di dalam pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang diterapkan dan dikembangkan di Indonesia saat ini, melalui kebijaksanaan pemerintah di bidang olahraga guna meningkatkan pembinaan olahraga dimasa yang akan datang. Dunia olahraga di masyarakat khususnya para atlet dituntut lebih banyak usahnya untuk selalu meningkatkan kemampuan, keterampilan dan ilmu pengetahuan yang dimilikinya agar dapat menyesuaikan diri dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dibutuhkan dalam dunia olahraga baik saat ini maupun yang akan datang. 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 di antaranya 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. 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. Karena itu sangat tepat apabila cabang bola voli adalah sarana membina fisik, mental dan sosial secara harmonis. Dengan

melihat hal tersebut di atas dibutuhkan seorang ahli dalam arti memiliki pengetahuan yang luas tentang azas-azas *coaching* untuk tujuan yang diharapkan.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dibidang olahraga hendaknya dimulai melalui jalur pendidikan sekolah masa dini. Setiap cabang olahraga menuntut adanya karakter tertentu untuk mendapat prestasi yang lebih tinggi sesuai dengan apa yang diharapkan. Dengan mengetahui adanya tuntutan karakteristik yang berbeda dari setiap cabang olahraga, maka para pendidik atau guru olahraga dapat mengidentifikasi siswa asuhannya sesuai dengan ciri dan fisik yang dimilikinya. Begitu pula halnya dengan pembinaan pada cabang olahraga bola voli, untuk mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan, Pengusaha teknik-teknik dasar juga sangat diharapkan. Salah satu bentuk teknik permainan bola voli yang penulis maksud adalah servis, khususnya servis atas. Kalau dilihat dari bentuk gerak pelaksanaannya kekuatan otot sangatlah mendukung yakni kekuatan otot lengan.

Dengan memiliki kekuatan otot tersebut seseorang dapat melakukan servis lebih keras dan terarah. Siswa di SMK Negeri 8 Surabaya pada umumnya banyak yang belum menguasai teknik servis atas secara benar dan baik, maka dari itu guru olaharaga dapat melatih mereka bagaimana cara melakukan servis atas yang baik dan benar. Siswa merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan servis atas. Selama siswa di SMK Negeri 8 Surabaya dalam melakukan servis atas masih belum baik seperti melenceng dari sasaran dan kadang tidak sampai. Hal tersebut dikarenakan siswa SMK Negeri 8 Surabaya kurang mempunyai kekuatan otot lengan yang baik. Hal tersebut dikarenakan metode pelatihan yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis atas pada pemaianan bola voli. Selain itu, jarang sekali guru yang merangkap sekaligus pelatih pedidikan jasmani dan kesehatan menciptakan variasi-variasi pelatihan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal tersebut sangat penting untuk diperhatikan dalam melatihkan keterampilan terutama untuk anak pemula.

Kondisi yang tidak memungkinkan untuk melatih siswa dengan sarana yang ada, menuntut guru yanng merangkap sekaligus pelatih pedidikan jasmani dan kesehatan berkreativitas agar tujuan melatih dapat tercapai dengan baik. Menurut Djoko Pekik (2005: 59) Pelatihan beban merupakan suatu bentuk pelatihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses pelatihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lainnya.

Berdasarkan hasil observasi di SMK Negeri 8 Surabaya menunjukkan bahwa hasil servis atas siswa masih sangat kurang, hal ini dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan siswa yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat ketika siswa melakukan servis atas bola sering keluar lapangan, atau menyangkut di net dan servis yang dilakukan tidak terarah, kurang cepat dan keras dan memudahkan lawan untuk menerima bola. Dari pembelajaran yang telah di laksanakan belum menunjukkan hasil yang optimal, sehingga kemampuan servis atas siswa masih rendah dan perlu di tingkatkan.

Dalam meningkatkan kemampuan servis atas siswa diperlukan latihan yang teratur, dan sistematis yang mengarah pada ketepatan. Servis atas dilihat dari gerakan pada bagian tubuh, memerlukan kekuatan otot lengan yang sangat bagus. Dengan melatih kekuatan otot lengan pada siswa diharapkan memiliki kemampuan servis atas yang baik.

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot lengan sangat penting bagi siswa. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Pengaruh Pelatihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya". Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah benar pelatihan Pull Up berpengaruh terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli siswa putra kelas X SMK Negeri 8 Surabaya.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka di sini akan dijelaskan bahwa pada penelitian ini peneliti hanya

membahas masalah “Pengaruh Pelatihan *Pull up* Terhadap ketepatan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah “Adakah Pengaruh Pelatihan *pull up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya?”

D. Tujuan Penelitian

Penelitian adalah merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, (2006 : 1) berdasarkan konsep di atas tujuan dari penelitian ini karena untuk mengetahui Pengaruh Pelatihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Sebagai sumber yang bisa memberikan sedikit ilmu pada setiap pembacanya terlebih khusus pada cabang olahraga bola voli, dan dapat memperjelas hasil informasi tentang pengaruh pelatihan *pull up* terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli siswa putra kelas X SMK Negeri 8 Surabaya.