BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola voli pertama kali ditemukan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Holyoke Amerika Serikat. Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Permainan bola voli dimainkan oleh dua grup yang saling berlawanan. Aturan dasar permainan ini adalah mempertahankan bola agar tidak menyentuh lantai permainan dan kemudian melambungkannya melewati net sebagai batas lapangan, dimana masing-masing tim akan memperoleh poin apabila lawan gagal mempertahankan bola yang melambung di udara. Olahraga bola voli dinaungi oleh FIVB (Federation Internationale de Volleyball) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia, olahraga bola voli dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di masyarakat. Permainan bola voli digemari mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan pendapat M.Yunus (dalam Purwocahyono, 2018:2) yang menyatakan bahwa, "Permainan bola voli mulai berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua setelah sepak bola yang paling digemari di Indonesia". Hal ini terbukti bahwa bola voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor, maupun kampung-kampung. Permainan bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bola voli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, dan tanggung jawab.

Teknik dasar merupakan hal yang wajib dikuasai dalam permainan bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah servis. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya suatu kesalahan, dan ini dapat menjadi serangan pertama apabila bola dipukul dengan keras dan terarah. Servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain, karena kesalahan servis mengakibatkan bertambahnya angka bagi lawan.

Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bola voli maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik.

Servis sendiri juga ada bermacam-macam dan masing-masing memiliki nama serta teknik sendiri-sendiri. Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli, diantaranya servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*overhead service*), servis mengambang (*floating service*), servis *top spin*, dan servis loncat (*jump service*). Dari beberapa jenis servis tersebut, *jump service* memiliki keistimewaan dengan bola cepat dan keras sehingga menyulitkan lawan. Dalam melakukan teknik *jump service* diperlukan beberapa syarat diantaranya, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan ketepatan. Oleh karena itu, pelaksanaan *jump service* yang baik tentunya juga harus didukung oleh komponen fisik dan biomotor yang bagus.

SMK Maskumambang 1 Dukun adalah salah satu lembaga pendidikan yang membina olahraga bola voli melalui program ekstrakurikuler. Berdasarkan pengamatan bahwa pembelajaran *service* dalam bola voli kurang dipahami oleh siswa, khususnya pada teknik *jump service.* Siswa dalam melakukan *jump service* bola sering keluar lapangan, tidak sampai atau menyangkut di net dan servis yang dilakukan terkadang tidak terarah, kurang keras dan cepat sehingga memudahkan tim lawan untuk menerima bola. Dari pembelajaran yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang optimal, sehingga kemampuan *jump service* para siswa masih rendah dan perlu ditingkatkan. Berdasarkan pengamatan tersebut, salah satu penyebab belum optimalnya *jump service* yaitu dikarenakan kurangnya koordinasi gerak dan juga kurang bagusnya daya ledak (*power*) tungkai dan kekuatan otot lengan siswa sehingga gerakan-gerakan yang dihasilkan tidak sesuai yang diharapkan.

Dengan banyaknya kesalahan yang dilakukan oleh siswa pada saat melakukan *jump service,* muncul ide untuk memperbanyak pelatihan fisik dan teknik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power,* dan koordinasi. Agar pembelajaran *jump service* lebih efektif dan meningkat juga diperlukan sarana dan prasarana yang memadai. Peneliti memberikan solusi untuk mengatasi hal-hal tersebut yaitu dengan memberikan pelatihan fisik yang meliputi *power* tungkai dan kekuatan otot lengan.

Power tungkai merupakan salah satu faktor yang sangat penting didalam meningkatkan keterampilan bola voli, *power* tungkai merupakan dasar dalam unsur-unsur kekuatan tubuh terutama dalam permainan bola voli. Dengan semakin baik *power* tungkai seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan seseorang untuk meloncat, dengan begitu seseorang semakin besar kemungkinan untuk melakukan *jump service.* Beberapa bentuk pelatihan untuk meningkatkan *power* tungkai yaitu meliputi naik turun tangga, *squat jump*, loncat gawang, dan *skipping rope.* Begitu juga dengan kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan merupakan unsur yang penting dalam melakukan *jump service.* Otot lengan digunakan untuk memukul bola dan melakukan ayunan lengan dari belakang menuju ke depan. Dengan adanya sumbangan kekuatan otot lengan akan membuat hasil terhadap bola lebih cepat, kuat dan servis menjadi lebih akurat. Adapun bentuk pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan meliputi *push up, pull up,* dan *bench dips*. Dari beberapa bentuk pelatihan *power* tungkai dan kekuatan otot lengan tersebut, peneliti mencoba menggunakan *skipping rope* dan *push up* sebagai bentuk pelatihannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa sangat penting pengaruh pelatihan fisik maupun teknik dalam melakukan *jump service*. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang berjudul: "Pengaruh pelatihan *power* tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jump service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik".

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian tentang pengaruh pelatihan *power* tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jump service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh pelatihan *power* tungkai terhadap ketepatan *jump service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik?
2. Adakah pengaruh pelatihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jump service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik?
3. Adakah perbedaan pengaruh pelatihan *power* tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jump service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *power* tungkai terhadap ketepatan *jump service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik.
2. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan kekuaan otot lengan terhadap ketepatan *jump service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan *power* tungkai dan kekuaan otot lengan terhadap ketepatan *jump service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

   Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya, khususnya bagi para pemerhati bola voli maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan teknik bermain bola voli.

2. Secara Praktis

a. Bagi guru atau pelatih bermanfaat untuk menambah pengetahuan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam pelatihan *jump service* dan permainan bola voli.
b. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai informasi tentang peningkatan ketepatan melakukan *jump service* bola voli.
c. Bagi peneliti, sebagai dasar ilmu untuk mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pihak manapun.