BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi - tingginya dengan semaksimal mungkin, baik yang di dalam individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat.

Sebagai contoh olahraga yang banyak digemari dimasyarakat adalah cabang bola voli. Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua olahraga yang paling digemari di dunia.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing masing tim berjumlah 6 orang pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan dan libero. Permainan bola voli dimainkan mengunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain kepemain lain dengan cara pasing yang diakhiri dengan smes pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu Muhyi M, dkk, (2008).

Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan yang selanjutnya diberikan kepada penyerang, dan sebuah spike yang diarahkan ke bidang lapangan lawan.

Saat ini permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia. Permainan ini bisa dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat desa maupun kota.

Permainan bola voli sangat digemari oleh masyarakat karena permainannya yang mudah dilakukan, dan tidak

membutuhkan ruang yang cukup luas, sehingga banyak dijumpai lapangan bola voli di berbagai daerah. Permainan bola voli walaupun mudah dimainkan memerlukan keterampilan dasar bermain yang memadai. Beberapa keterampilan dasar tersebut meliputi pasing atas dan pasing bawah, smash, block, serta servis yang meliputi servis bawah, servis atas dan servis lompat *(Jumping Service).*

Kemajuan dan perkembangan permainan bola voli yang terjadi saat ini sangatlah baik untuk itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam pengembangan, penciptaan temuan - temuan baru yang berupa bentuk - bentuk latihan yang lebik baik untuk kedepannya meliputi aspek fisik, teknik, dan taktik/strategi serta mental, sehingga setiap masalah yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus membenahi diri, dengan cara mengembangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung serta terus mencari metode dan teknik yang lebih efektif dan efesien agar dapat menghasilkan atlet yang prestasinya lebih baik dan akhirnya memperoleh tim yang lebih berprestasi.

Dalam permainan bola voli untuk meningkatan kualitas permainan yang bertujuan untuk memperoleh prestasi maksimal membutuhkan beberapa aspek yang harus dicapai. Menurut (Graurav, Singh, 2010) yang dikutip oleh Muhyi M. (2008: 3) Permainan yang menggunakan bola termasuk bola voli membutuhkan kemampuan yang bersifat kompresif termasuk fisik, teknik, mental dan strategi. Muhyi M. dkk, (2008: 19) Permainan bola voli walaupun mudah dimainkan tapi sangat memerlukan keterampilan dasar bermain yang memadai. Beberapa keterampilan dasar tersebut antara lain: *pasing* yang meliputi, *pasing bawah* dan *pasing atas*, *smash* dengan berbagai variasi, hadang bola secara peorangan maupun berpasangan, serta *servis* yang meliputi *servis bawah*, *servis atas* dan *servis lompat*.

Muhyi M. dkk, (2008: 20) Dalam permainan bola voli keterampilan melakukan servis merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting karena awal permainan dimulai dengan melakukan servis. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan pemain dari garis belakang permainan sebagai awal

permainan dimulai. M. Yunus (1992: 68-69) bahwa, “Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil diraih kemenangan. Pendapat lain mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah permainan lawan (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Sekarang ini servis tidak hanya membuat bola melewati net tetapi merupakan sebuah serangan untuk meraih poin seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1981: 40) servis adalah sebagai tanda mulainya permainan dan sebagai suatu serangan pertama kali bagi suatu regu.

Pada dasarnya permainan bola voli adalah melewatkan bola kearah lawan melalui atas net dan berusaha mematikan bola didaerah lawan. Tujuan utama orang bermain bola voli adalah untuk mencari kesenangan dalam mengisi waktu luang. Bukan hanya itu saja, bermain bola voli juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan bahkan bercita - cita ingin menjadi pemain bola voli yang berprestasi tinggi.

Salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga adalah memiliki bibit yang berbakat yang sesuai dengan tuntutan dan spesifikasi masing - masing cabang olahraga. Maka dari itu untuk menjadi pemain bola voli yang baik menurut M. Yunus (1992: 11), harus memenuhi syarat - syarat fisik berupa : a).kesehatan fisik yang baik, b).tidak memiliki cacat fisik, c).mempunyai postur tubuh yang baik, d).memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, koordinasi, dan kelincahan).

Kekuatan merupakan salah satu syarat fisik yang berguna untuk menjadikan seorang atlit bola voli memiliki teknik yang bagus, seperti dapat melakukan servis bawah dengan mahir karena memiliki kekuatan otot lengan yang kuat. Akan tetapi untuk memperoleh kekuatan yang bagus seorang atlit haruslah

melakukan latihan yang rutin sesuai dengan program yang telah dibuat seorang pelatih.

Pengembangan kekuatan otot tergantung dari beberapa faktor, meliputi tingkat perkembangan dan pengalaman atlet, tipe kekuatan yang harus dikembangkan serta sarana - prasarana yang tersedia, PASI, (1993: 104). Latihan menggunakan beban berat badan saja sebagai tahanan adalah suatu cara yang baik untuk memulai latihan kekuatan, terutama bagi atlet - atlet yang masih muda dan belum berpengalaman. Latihan - latihan menggunakan beban berat badan sebagai tahanan dapat dilakukan dengan berbagai variasi latihan. Seperti variasi latihan dengan melakukan *push up dan pull up*. Menurut Taryono (2008), *push up* adalah gerakan latihan mengangkat tubuh dari bawah keatas dengan menggunakan tubuh bagian lengan. *Push up* merupakan jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Menurut Sadoso (1994: 43), latihan *push up* adalah salah satu latihan untuk mengembangkan otot - otot dada, bahu, dan lengan. Latihan kekuatan berupa *push up dan pull up* ini, merupakan jenis latihan yang dibutuhkan seorang atlet yang bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu (ekstensor). Sedangkan *Pull up* adalah sebuah gerakan yang dieksekusi dengan cara menarik tubuh kita dari posisi menggantung sempurna pada sebuah benda (besi, pohon, dll) hingga tubuh terangkat. *Pull up* merupakan gerakan dasar dalam *calisthenics* (senam) yang penting untuk dikuasai karena dalam satu gerakan *pull-up* normal dapat menstimulasi otot tubuh bagian atas secara keseluruhan (bahu, punggung, dada, forearm, trisep, bisep, trapezius, dan abdominal).

Kesalahan yang sering terjadi pada saat bermain bola voli salah satunya dikarenakan kurangnya kekuatan otot lengan yang dipunyai seorang atlet. Sementara itu untuk melatih kekuatan otot lengan ada banyak metode latihannya, maka dengan ini peneliti akan melakukan eksperimen dengan *push up dan pull up* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah permaminan bola voli.

Dalam melakukan pembelajaran berupa latihan kekuatan otot lengan, yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan

servis bawah. Dengan memperhatikan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul: *Pengaruh Latihan Push up dan pull up terhadap kemampuan servis bawah permainan Bola Voli.*

Adapun alasan pemilihan judul diatas adalah sebagai berikut:

1. Servis bawah merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli.
2. Metode pembelajaran latihan *push up dan pull up* dapat meningkatkan kemampuan servis bawah permaianan bola voli.

B. Batasan Masalah

Agar terhindarnya dari pemahaman yang salah dalam melakukan penelitihan ini maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu:

1. Peneliti lebih menekankan pada masalah metode pembelajaran kemampuan servis bawah permainan bola voli.
2. Metode pembelajaran berupa latihan untuk servis bawah yang diberikan adalah *push up dan pull up.*

C. Rumusan Masalah.

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: Apakah ada pengaruh pembelajaran latihan *push up dan pull up* terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan melakukan servis bawah pada permainan bola voli.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat:

a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan siswa dalam bidang olahraga pada khususnya tentang metode pembelajaran latihan servis bawah bola voli.

b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan perbandingan bagi pembaca yang sedang mengadakan penelitian.

c. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, khususnya untuk pelatih, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan gambaran untuk membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atletnya.