

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bola voli yaitu salah satu permainan bola tangan, permainan ini dijalankan oleh 2 tim saling berlawanan, setiap tim terbagi dalam 6 orang pemain. Penilaian dalam berolahraga bola voli dilakukan lewat cara tiap-tiap tim mesti mengolah bola ke ruang lapangan permainan sendiri lalu bola mesti diarahkan melewati net ke ruang lapangan lawan.

Pendidikan adalah usaha sadar, terencana, sistematis, dan berlangsung terus menerus dalam suatu proses pembelajaran untuk mengembangkan segenap potensi manusia baik jasmani maupun rohani dalam tingkatan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sehingga terwujud perubahan perilaku manusia berkarakter kepribadian bangsa. Pendidikan merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia untuk kemajuan suatu bangsa.

Tujuan pendidikan adalah membentuk anak menjadi anggota masyarakat yang baik, yaitu anggota masyarakat yang mempunyai kecakapan praktis dan dapat memecahkan problem sosial sehari-hari dengan baik. Sementara itu, Negara Indonesia memiliki tujuan pendidikan yang diatur dalam UUD 1945 dan Undang-Undang No.20 Tahun 2003. Menurut UUD 1945, tujuan pendidikan nasional diatur dalam pasal 31 ayat 3 dan pasal 31 ayat 5.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan,

bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Menurut Desi Didik Setiaji (2009 : 1) didalam intensifikasi penyelenggara pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani sangat penting karena dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama) serta kebiasaan pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan standar kompetensi mata pelajaran pendidikan yang meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (Depdiknas, 2004 : 8). Adapun salah satu cabang olahraga yang permainan yang diajarkan pada siswa yaitu permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati oleh siswa.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong dalam permainan bola besar. Olahraga ini banyak diminati oleh para pelajar maupun masyarakat Indonesia. Karena permainan bola voli memang menjadi salah satu alternatif olahraga pilihan yang cukup mudah untuk dikuasai. Selain itu, olahraga ini juga tidak membutuhkan biaya yang mahal untuk dapat memainkannya, dan menguasai semua teknik dasarnya. Tujuan permainan bola voli ialah melewatkan bola di atas net supaya bisa jatuh menyentuh lantai daerah lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari tim lawan.

Bola voli sudah dikenal oleh kalangan masyarakat maupun kalangan pelajar, banyak even perlombaan yang diadakan di tingkat pelajar baik dari tingkat SMP / MTs maupun SMA/MA/SMK. semua even itu tujuan utamanya adalah untuk mencari seorang atlet sekaligus mengembangkan bakat dari seorang pelajar dan tingkat lanjutnya adalah penjurangan prestasi di bidang permainan bola voli. Sebelum anda menekuni bidang olahraga ini alangkah baiknya jika anda benar-benar memahami apa saja yang harus dilakukan agar bisa menjadi pemain bola voli yang handal. semua itu tidak bisa diraih dengan mudah dan gampang, butuh perjuangan yang keras baik dari segi latihan ataupun pengalaman bermain yang baik.

Servis bola voli adalah tindakan yang dilakukan untuk mengawali atau memulai suatu permainan olahraga bola voli. Dalam olahraga bola voli servis juga merupakan serangan awal, oleh karena itu setiap pemain yang melakukan servis akan berusaha untuk membuat bola servis yang mematikan lawan, seperti laju bola cepat, keras, mengarah pada daerah yang kosong, mengarah pada pemain yang lemah, tidak begitu menguasai passing atau

sebagainya. Bola servis yang dilakukan dengan sangat baik dan mematenkan memang sangat penting untuk dilakukan dalam mengawali permainan, selain bisa mematenkan lawan dan mendapat poin/ nilai secara langsung, bola servis tersebut bisa membuat pihak lawan kesulitan untuk mengembalikan bola ataupun menyusun serangan dengan sempurna.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mengemukakan yang dimaksud dengan Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Upaya peningkatan mutu pendidikan di Indonesia terus menerus dilakukan. Upaya itu mengejewantah dalam berbagai kegiatan dan program, dari mulai upaya meningkatkan mutu guru yang menjadi ujung tombak di sekolah-sekolah dalam proses pembelajaran, hingga perubahan kurikulum seperti yang saat ini sedang dilakukan pemerintah melalui perubahan Kurikulum Nasional Tahun 2004 kepada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Alokasi waktu pelajaran Penjas di sekolah amat terbatas untuk mengadakan pengetesan. Alokasi waktu pelajaran Penjas rata-rata satu kali per minggu, selama 2 x 45 menit dalam setiap semester (kurang lebih enam bulan) dengan pertemuan sebanyak 12 kali. Pengetesan sering

menggunakan waktu yang cukup lama. Untuk melakukan satu butir tes kesegaran jasmani saja, misal tes bermain bola voli diperlukan satu pertemuan bahkan kadang lebih.

1. Kenyataannya Standar Kompetensi yang diharapkan masih belum menunjukkan hasil yang ingin dicapai. Untuk itu dalam rangka meningkatkan pencapaian hasil belajar atau prestasi belajar khususnya keterampilan dasar permainan bola voli, penulis mengadakan penelitian tentang Pengaruh latihan *Tricep Kick Back* Terhadap kekuatan otot Lengan pada Extrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya

B. Batasan Masalah

1. Ruang lingkup
Masalah yang diteliti dalam penelitian ini Pengaruh latihan *Tricep Kick Back* Terhadap kekuatan otot Lengan pada Extrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya
2. Pembatasan Masalah
Penelitian ini hanya dilakukan di SMAN Negeri 11 Surabaya

C. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ada atau tidaknya Pengaruh latihan *Tricep Kick Back* Terhadap kekuatan otot Lengan pada Extrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya

D. Tujuan penelitian

Dari latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan ingin mengetahui

1. Ada atau tidaknya Pengaruh latihan *Tricep Kick Back* Terhadap kekuatan otot Lengan pada Extrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya
2. Besarnya sumbangan latihan *tricep kick back* Terhadap kekuatan otot Lengan pada Extrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya

E. Manfaat penilitan

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk :

1. Bagi peniliti
 - a. Sebagai pengalaman di bidang peniliti yang objektif dalam ilmu keolahragaan khususnya bola voli
 - b. Sebagai dasar penilitan yang serupa dimasa yang akan datang.
 - c. Sebagai syarat untuk kelulusan dalam jenjang Stara 1 (S1).
2. Bagi pembaca
 - a. Sebagai dasar ilmu yang bisa memberikan sedikit ilmu dibidang keolahragaan khususnya bola voli
 - b. Dari hasil penilitian dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh antara latihan *tricep kick back* terhadap *power* lengan dalam melakukan *servis* atas bola voli
 - c. Sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan cabang olahraga bola voli.

3. Bagi lembaga

Sebagai dasar ilmu yang biasa memberikan sedikit ilmu di bidang ke olahraga khususnya permainan bola voli.

4. Bagi profesi

Sebagai bahan informasi dan referensi bagi para pendidik, pembina dan pemerhati olahraga dalam rangka mengembangkan dan pembina permainan olahraga khususnya permainan bola voli.