

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak agar mereka dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerak, memiliki kepribadian yang tangguh, serta sehat jasmani dan rohani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, siswa merupakan subyek dan sekaligus titik sentral yang harus mendapatkan perhatian sungguh-sungguh.

Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran oleh guru pendidikan jasmani yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum yang diajarkan pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah sesuai dengan Pasal 37 ayat (1) Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dengan adanya Ketetapan MPR dan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003. Hal ini berarti pemerintah juga berupaya untuk meningkatkan pendidikan jasmani di sekolah.

Olaharaga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Sehingga setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas yang sering dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sudah menjadi bagian dari kegiatan di masyarakat. Sebagai contoh olahraga yang banyak digemari dimasyarakat adalah cabang bolavoli. Permainan bolavoli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari dan menurut para ahli saat ini bolavoli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua olahraga yang paling digemari didunia.

Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk permainan dengan cara melambungkan bola di udara bolak-balik melewati bagian atas jarring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mendapatkan poin. Melambungkan dan memantulkan bola ke udara dapat menggunakan tangan maupun bagian tubuh yang lain, asalkan perkenaannya harus sempurna (tidak *double*). Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain di lapangan.

Dengan nilai-nilai seperti kerjasama, kesenangan, dan kemampuan fisik (psikomotor) permainan bola voli merupakan suatu alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi bagi pemain. Dengan bermain bola voli akan berkembang daya pikir, kemampuan fisik seseorang, dan perasaan senang. Disamping itu kepribadian juga berkembang dengan baik termasuk *self control*, *self confidence* (rasa percaya diri), disiplin, rasa kerjasama yang tinggi, dan rasa tanggung jawab atas apa yang telah diperbuat

Permainan bola voli merupakan pelajaran yang paling digemari oleh para siswa terutama siswa putra SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Hal itu terbukti setiap aktifitas pembelajaran bola voli sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Namun dalam pembelajaran bola voli semangat saja tidak cukup untuk bisa bermain bola voli dengan baik. Siswa perlu menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli agar dapat menciptakan permainan yang sangat baik, salah satunya adalah *servis* bawah.

Seperti yang telah peneliti kemukakan diatas *servis* bawah memiliki kontribusi yang sangat besar untuk kemenangan sebuah tim. Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru penjas di SMA Hang Tuah 1 Surabaya ditemukan bahwa terdapat ada begitu banyak siswa yang memiliki keterampilan dalam bermain bola voli, namun kesulitan dalam melakukan *servis* bawah dengan arah yang tepat dikarenakan kurang fokus dan kurang tepatnya perkenaan tangan pada bola.

Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala siswa dalam melakukan ketepatan *servis* bawah. Maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan siswa dengan suatu metode yang cocok untuk meningkatkan ketepatan *servis* bawah. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi permasalahan tersebut perlunya melakukan eksperimen terhadap permainan target untuk meningkatkan ketepatan *servis* bawah dalam permainan bola voli. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang pengaruh latihan push up bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli putra SMA Hang tua 1 Surabaya

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Untuk memperjelas arah penelitian dan agar tidak terjadi penafsiran tentang penelitian ini, maka Batasan dan ruang lingkup penelitian akan dijelaskan sebagai berikut : Dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang pengaruh latihan push up bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli putra SMA Hang Tuah 1 Surabaya.

Dan akan dilaksanakan sesuai dengan prosedur dan tata cara penelitian yang benar. Jadi pada dasarnya hanya membahas pengaruh latihan push up bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli putra SMA Hang Tuah 1 Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Menurut (Sugiyono:2010) rumusan masalah merupakan suatu pernyataan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data. Berdasarkan Uraian yang telah dikemukakan. maka permasalahan yang dapat dirumuskan pada penelitian ini adalah :
“Adakah pengaruh latihan pushup bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli putra SMA Hang Tuah 1 Surabaya?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah ada pengaruh latihan push up bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada bola voli putra SMA Hangtuah 1 Surabaya.

E. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Pengertian variable sering diungkapkan sebagai konsep, objek-objek, atau gejala-gejala yang bervariasi yang menjadi pengamatan peneliti untuk menguji di atas, maka ditetapkan variable sebagai berikut :

- a. Variabel bebas (X) = Latihan Push-up bervariasi
- b. Variabel terikat (Y)= Ketepatan Servis Bawah

2. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari perbedaan pengertian dan kekurangan jelasan terhadap kata kunci atau konsep pokok yang terdapat dalam penelitian ini, perlu penulis memberikan batasan atau definisi operasional sebagai berikut:

a. Push-up

Push-up adalah latihan dilakukan dengan posisi tengkurap dengan menaikkan dan menurunkan tubuh menggunakan lengan secara berulang-ulang

b. Ketepatan servis bawah

Memukul bola dari garis belakang lapangan permainan sampai bola melewati net dengan tepat sasaran ke lawan yang dituju.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat secara teoritis maupun praktis.
2. Bagi pelatih diharapkan agar dapat menjadi bahan evaluasi dalam melaksanakan program pelatihan agar menjadi lebih baik
3. Bagi club diharapkan bisa sebagai informasi tentang hasil penelitian yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperbaiki prestasi siswa dalam bermain bola voli.

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan dan bisa dijadikan sebagai referensi dalam pembelajaran Penjaskes dengan menggunakan latihan push up bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada bola voli putra SMA Hang Tuah 1 Surabaya.

b. Secara Praktis

1) Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman untuk para pendidik dan pelatih sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar dan melatih.

2) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pengetahuan siswa tentang latihan push up latihan push up bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada bola voli putra SMA Hang Tuah 1 Surabaya.