

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 juga suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sudah menjadi bagian dari kegiatan di masyarakat.

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 didunia. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 yang diberi nama *Mintonette*, yang kemudian diusulkan oleh Prof. H. T. Halsted pada tahun 1896 dengan nama *Volley Ball*.

Permainan bola voli sudah dikenal di Indonesia sejak tahun 1928, dibawa oleh guru – guru Belanda yang mengajar di H.B.S. dan H.M.S, tetapi pada waktu itu permainan ini belum populer dimasyarakat. Setelah zaman kemerdekaan, banyak bekas tentara angkatan perang Belanda yang bergabung dengan tentara NKRI, mereka inilah yang turut mempopulerkan permainan bola voli di masyarakat. Di Indonesia terdapat organisasi kepengurusan bola voli yang semuanya berinduk pada P.B.V.S.I (*Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia*), berdiri pada tanggal 22 januari 1955 di Jakarta.

Dalam permainan bola voli untuk meningkatkan 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, smes dengan berbagai variasi, hadang bola secara perorangan maupun berpasangan, serta servis yang meliputi servis bawah, servis atas dan servis lompat. 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 servishanya 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 mematkan 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 unsure kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, koordinasi, dan kelincahan).

Kekuatan merupakan salah satu syarat fisik yang berguna untuk menjadikan seorang atlet bolavoli memiliki teknik yang bagus, seperti dapat melakukan servis atas dengan mahir karena memiliki kekuatan otot lengan yang kuat. Akan tetapi untuk memperoleh kekuatan yang bagus seorang atlet 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 si atlet, tipe kekuatan yang harus dikembangkan serta sarana-prasana yang tersedia, (PASI, 1993:104).

Latihan menggunakan beban berat badan saja sebagai tahanan adalah suatu cara yang baik untuk memulai latihan kekuatan otot lengan, 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 *pull up*.

Menurut Taryono (2008), *pull up* adalah gerakan latihan mengangkat tubuh dari bawah keatas dengan menggunakan tubuh bagian lengan. *Pull up* merupakan jenis latihan yang

bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Menurut Sadoso (1994:43), latihan pull up adalah salah satu latihan untuk mengembangkan otot-otot dada, bahu, dan lengan. Latihan kekuatan berupa pull up ini, merupakan jenis latihan yang dibutuhkan seorang atlet yang bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu (ekstensor).

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 *latihan otot lengan* yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan servis atas permaminan bola voli.

Berdasarkan hasil pengamatan sementara siswa bolavoli putra kelas X SMA Dr. SOETOMO, terutama dalam kemampuan servis atas para siswa putra masih kurang baik, servis atas yang dilakukan cenderung kurang terarah pada sasaran petak lapangan. Kurang seriusnya siswa dalam melakukan latihan, dan kurangnya wawasan yang dimiliki oleh pelatih dalam melakukan pembinaan yang berkaitan dengan servis atas dan kurang diperhatikannya kekuatan otot lengan dalam melakukan servis atas tersebut.

Dalam melakukan latihan berupa latihan kekuatan otot lengan, yang diharapkan dapat meningkatkan ketepatan servis atas. Dengan memperhatikan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul: *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Permainan Bola Volli.*

B. Batasan Masalah.

Agar pembahasan proposal ini lebih terarah, maka perlu dikemukakan tentang pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Peneliti lebih menekankan pada masalah metode latihan ketepatan servis atas (*Servis atas/Float service*) permainan bola voli.

2. Metode latihan untuk servis atas yang diberikan adalah *latihan otot berupa latihan pull up*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli?.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *otot lengan* terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian, variabel merupakan unsur yang sangat penting dan merupakan suatu yang menjadi objek pengamatan peneliti. Kehadiran variabel merupakan unsur yang sangat melekat dengan masalah atau hipotesis yang penulis ajukan. pengertian variabel sering diungkapkan sebagai konsep yang mempunyai variasi nilai, sehingga dapat diukur dan dilandasi secara teoritis. Jika telah diketahui sejumlah variabel penelitian, maka variabel tersebut perlu didefinisikan dan diklasifikasikan, selanjutnya didefinisikan secara operasional sesuai dengan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli adalah:

a.Latihan otot lengan adalah variabel bebas

b.Ketepatan servis atas adalah variabel terikat.

F. Manfaat Penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat setelah penelitian berupa:

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

2. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan perbandingan bagi pembaca yang sedang mengadakan penelitian.
3. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, khususnya untuk pelatih, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan gambaran untuk membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atletnya.