

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas gerak tubuh yang melibatkan anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Kegiatan olahraga memiliki keuntungan dalam hal kesehatan jasmani dan rohani juga dapat meningkatkan kualitas dalam menjalani hidup karena memiliki tubuh yang sehat dan bugar akibat berolahraga.

Pada masa new normal yang diakibatkan pandemi covid 19 seperti saat ini pola hidup sehat dan memiliki tubuh yang kuat perlu diutamakan, karena apabila kita tidak memiliki sistem imune tubuh yang kuat dan sehat akan sangat mudah sekali untuk tertular atau terkena virus covid 19. Sistem imun yang kuat bisa diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat dengan cara berolahraga secara teratur, juga mengkomsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna.

Dengan kebiasaan menerapkan pola hidup rutin berolahraga akan memiliki banyak dampak positif yang didapat pada tubuh, seperti meningkatnya kesegaran jasmani yang dimiliki tubuh, gerak motorik pada tubuh, menurunnya resiko terkena penyakit. Ruang lingkup keolahragaan tidak memiliki batasan usia, sebab olahraga merupakan salah satu hal yang tidak dapat dipisahkan bagi kehidupan manusia. Didalam dunia keolahragaan juga terdapat berbagai macam cabang yang dapat dijadikan untuk mengasah kemampuan diri ataupun wadah untuk menjadi atlet yang berprestasi.

Setiap sekolah mempunyai budaya berbeda-beda yang harus dipahami dan dilibatkan dalam proses peningkatan mutu. Agar perubahan peningkatan mutu yang terjadi bisa berlangsung terus-menerus, maka pengembangan kultur sekolah harus diperbaiki. budaya sekolah akan menjelaskan bagaimana sekolah berfungsi dengan segala internal yang terjadi. Sekolah harus berusaha memperkuat budaya yang positif dan menghilangkan budaya yang negatif. Dengan memahami dan

mengembangkan budaya sekolah yang positif dan mengurangi yang negatif, secara langsung sudah menerapkan otonomi sekolah dan akhirnya bermuara pada peningkatan mutu pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler, merupakan sebuah kegiatan-kegiatan yang dimiliki oleh siswa di luar jam pelajaran, yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah, Menurut Suryosubroto (2009:290) kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua yaitu: (1) berkelanjutan, dimana kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus. (2) periodik atau sesaat, kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan waktu tertentu.

Kegiatan Ekstrakurikuler juga bermanfaat dan berfungsi untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik, baik berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan yang didapatkannya maupun dalam pengertian khusus untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya melalui kegiatan-kegiatan yang wajib maupun pilihan. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa di SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya salah satu adalah permainan bola voli.

Bola voli sendiri adalah cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim memiliki 6 orang pemain, lapangan bola voli sendiri berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter di tengah-tengah lapangan dipisahkan oleh sebuah net, bola voli pertama kalinya dimainkan oleh orang belanda dan para bangsawan. (Ikbal Tawakal, 2020:2) permainan ini dilakukan menggunakan tangan dengan cara memantulkan bola ke udara dan bertujuan untuk manjatuhkan bola di daerah lapangan lawan untuk mendapat sebuah perolehan poin.

Dalam melakukan olahraga bola voli, perlu adanya seorang pemain untuk mempelajari dan menguasai Teknik-teknik dasar permainan bola voli. Teknik dasar bermain bola voli yang harus

dikuasai yaitu (1) *service*, (2) *passing* bawah, (3) *block*, (4) *smash* (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Mengatakan bahwa, penguasaan teknik dasar bermain bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan di samping unsur kondisi fisik, teknik dan mental.

Penguasaan teknik dasar bola voli dan sebuah kondisi fisik yang baik tidaklah mudah, perlu latihan keras yang dimulai sejak dini. Jika teknik dasar telah dimiliki dengan baik, maka akan dapat bermain bola voli dengan baik pula. Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, servis merupakan salah satu faktor penentu kemenangan disamping kondisi fisik, teknik, dan kematangan juara. Karena itulah, dalam suatu pertandingan paling tidak 90% dari servis dapat melewati net ke daerah lawan. (Viera, 2000:27). Begitu penting kedudukan servis bolavoli, maka dalam pertandingan bolavoli, servis sering digunakan sebagai salah satu usaha untuk mendapatkan poin. Bertolak dari pentingnya kedudukan servis oleh para ahli diciptakan bermacam-macam teknik servis. Menurut Betelstahl (2007 : 8) Teknik servis pada umumnya dibedakan menjadi *underhand* servis, *hook* servis, dan *floating* servis. Selain itu pada dasarnya dalam penguasaan servis paling sulit adalah *floating* servis dibanding *underhand* servis. (Viera, 2000 : 27).

Dari hasil pengamatan secara langsung pada saat Ekstrakurikuler permainan bola voli yang dilakukan oleh siswa SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya, Terlihat banyak pemain yang mengalami penurunan kinerja permainan saat melakukan servis atas dikarenakan kurangnya latihan yang diakibatkan kondisi pandemi covid-19 yang mengakibatkan tidak tepatnya saat servis atas. Dari setiap pemain banyak hasil dari pukulan yang lemah dan tidak mampu melewati Net dikarenakan masih kurangnya Power atau kekuatan pada otot lengan.

Dengan demikian dari permasalahan diatas diambil oleh peneliti dan kemudian dijadikan sebuah penelitian dengan Judul

“Efek Latihan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penulisan latar belakang, dapat diidentifikasi permasalahan. maka penulis dapat mencari data serta informasi yang akan dijadikan sebagai penelitian. yang nantinya akan dijadikan pedoman dalam langkah selanjutnya dan menjadi bahan pertimbangan. untuk mengetahui dan memperjelas dalam mencapai tujuan penelitian. maka peneliti menyajikan rumusan masalah yang sesuai yaitu “Apakah Terdapat Efek Latihan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian yaitu :

- 1) Tujuan Umum  
Untuk mengetahui Efek Latihan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.
- 2) Tujuan Khusus  
Untuk mengetahui ada atau tidaknya Efek Latihan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan.

## **D. Manfaat Penelitian**

- 1) Bagi Pembaca :
  - a) Sebagai bahan referensi guna untuk membantu proses belajar mengajar, sebagai pengetahuan, dan pembelajaran. Dalam olahraga permainan bola voli.
- 2) Bagi Peneliti :
  - a) Sebagai tambahan pengalaman dan bekal ilmu pengetahuan guna menjadi pedoman untuk proses pembelajaran.

- b) Untuk memperdalam ilmu keolahragaan.
- c) Peneliti dapat memadukan konsep, secara teori maupun praktek dari hasil selama penelitian.

