

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang digemari setiap orang, karena permainan bola voli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa dilakukan dengan mudah. Cukup membutuhkan beberapa teman, net, bola, dan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan maka permainan bola voli bisa dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab permainan bola voli semakin populer dan semakin digemari dikalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain yaitu servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*". Menurut Engkos (dalam Sukirno & Waluyo, 2012:15) "atlet yang menguasai teknik dalam permainan, maka akan lebih mantap dan optimis dalam memasuki arena pertandingan". Menurut Muhajir (2004: 34) servis adalah tindakan memukul bola oleh pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan.

Permainan bola voli di tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, wawasan dan membentuk kepribadian yang baik. Teknik servis dibagi menjadi dua, yaitu servis tangan bawah dan servis tangan atas. Servis tangan atas dibedakan lagi menjadi teknik servis *floating* dan *cekis*. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:22-23) "servis atas dilakukan dengan awalan melempar bola ke atas seperlunya, kemudian *server* melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas". Proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MTs Ma'arif NU Randegansari yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang maksimal, terlihat dengan adanya peserta ekstra kurikuler putra yang belum mampu melakukan teknik dasar bola voli dengan baik terutama servis atas.

Permasalahan yang terjadi saat pelaksanaan ekstrakurikuler, seringkali peserta putra melakukan servis atas bola tidak mampu melewati net, dan tidak sampai ke *setter*. Mengamati dari cara peserta putra melakukan servis atas peneliti menyimpulkan peserta putra hanya melakukan servis atas tanpa memperhatikan kekuatan otot lengan dan panjang tungkai yang dimiliki, sehingga bola sering tidak melewati net dan tidak sampai ke *setter*. Teknik servis adalah langkah awal serangan pertama. Servis yang baik bukanlah servis yang hanya mampu melalui net agar tidak jatuh atau menyentuh area timnya, tetapi juga harus memantulkan dan mendapatkan poin dengan arah yang tepat, serta dengan gerakan dan kecepatan yang stabil. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:29) “servis atas bukan merupakan awalan dari suatu permainan bola voli atau sekedar menyajikan bola kearah lawan tetapi sebagai suatu serangan utama bagi regu yang melakukan servis”. Apalagi jika dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan”.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari sekelompok otot lengan dan bahu dalam melakukan kontraksi maksimal untuk mengatasi atau melawan beban Pyke dalam Sukirno, (2012:155). Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan (Ismaryati, 2011:111). Tinggi badan yang dimiliki oleh seseorang biasa dihubungkan dengan kemampuan atau kekuatan fisik yang dimiliki. Tinggi badan merupakan salah satu faktor penentu dalam keterampilan atau kemampuan gerak seseorang. Seseorang yang memiliki tungkai yang panjang diidentifikasi pasti memiliki badan yang tinggi.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa teknik *servis* dalam permainan bola voli itu penting dikuasai bagi setiap pemain bola voli. Menurut Beutelstahl Dieter (2007: 8) mengatakan bahwa servis adalah setuhan pertama dengan bola. Sedangkan menurut M Yunus (1992: 67) servis adalah tindakan dalam permainan yang dilakukan oleh pemain belakang, yang

memukul bola dengan tangannya (terbuka atau tertutup), untuk ditujukan kedalam peta lawan melalui atas net. Dalam perkembangannya servis menjadi pertama yang sangat penting dalam permainan bola voli. Menurut Sutikno (2015:22) agar servis yang dilakukan menghasilkan poin servis tersebut harus menggunakan teknik tinggi, biasanya servis yang digunakan adalah servis atas. Servis atas yang baik harus mampu mencapai ke *setter*, untuk itu membutuhkan kekuatan otot lengan sebagai pendorong dari bagian tubuh atas dan menambahkan panjang tungkai sebagai kekuatan mendorong. Di provinsi Sumatera Selatan khususnya kecamatan Tanjung Sakti, voli adalah salah satu cabang olahraga yang disukai terutama di lingkungan sekolah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya sekolah-sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli, serta diadakan kejuaraan bola voli di tingkat kota maupun provinsi seperti turnamen antar sekolah.

Salah satu olahraga yang bisa membangkitkan dan mengembangkan kekuatan jasmani manusia adalah permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia baik pria maupun wanita, hal ini terbukti bahwa baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, maupun perguruan tinggi serta di lingkungan masyarakat. Permainan bola voli ini banyak dimainkan diberbagai kalangan, hal ini disebabkan selain manfaatnya sangat baik untuk pembentukan individu secara keseluruhan lapangan permainannya juga tidak membutuhkan tempat yang begitu luas sehingga mudah untuk mendapatkannya (M. Yunus, 1992:2).

Dalam permainan bola voli untuk dapat memperoleh prestasi maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, misalnya teknik, taktik, mental, fisik. Komponen kondisi fisik yang diperlukan bola voli, yaitu *power*, kelincahan, ketahanan *aerobic* dan kelentukan. Pada umumnya servis hanya merupakan pukulan pembuka untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini bukan hanya sebagai permulaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu

regu berhasil meraih kemenangan. Oleh karena itu kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan dan mendapat nilai.

Servis sebagai awal dari permainan berkembang menjadi suatu teknik yang dapat digunakan untuk penyerangan. Didalam bola voli servis merupakan modal utama untuk mendapatkan angka atau skor, maka dari itu pemain bola voli membutuhkan konsentrasi yang tinggi dalam melakukan servis untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Ketepatan dalam servis permainan bola voli menentukan tingkat kesukaran dalam penerimaan servis tersebut, Maka servis dalam permainan bola voli membutuhkan ketepatan letak servis untuk mendapatkan angka atau skor.

Dalam melatih bola voli ada beberapa cara melatih servis yang efektif, baik yang menggunakan alat atau yang tanpa alat, yaitu dengan pelatihan *power* otot lengan seperti: *push up*, agar siswa dapat meningkatkan ketepatan servis. Dari kenyataan tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan pelatihan teknik servis, dalam hal ini khususnya pelatihan *push up* untuk meningkatkan ketepatan servis dalam permainan bola voli.

Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan pelatihan maupun hanya sekedar bermain bola voli yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Termasuk siswa putra peserta ekstrakurikuler di MTs Ma'arif NU Randegansari Gresik yang jarang sekali melakukan pelatihan kondisi fisik untuk menunjang keterampilan bermain bola voli khususnya keterampilan servis.

Mengingat pentingnya ketepatan melakukan servis atas dalam permainan bola voli seorang guru olahraga dituntut untuk membimbing anak didiknya supaya membantu dan memacu perkembangan dalam mencapai hasil pelatihan, untuk itu seorang guru olah raga harus dapat memilih dan menentukan cara atau metode mana yang lebih tepat untuk anak didiknya yang sedang dibina. Penguasaan teknik dasar yang sempurna akan menjadi dasar pengembangan mutu prestasi permainan, bahkan servis merupakan

salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan bola voli.

Berdasarkan uraian pendapat yang dikemukakan oleh beberapa sumber dari latar belakang di atas peneliti ingin memperoleh data secara empiris tentang Pengaruh *Push up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Peserta Ektrakurikuler MTs Ma'arif NU Randegansari Gresik

B. Batasan Masalah

Ruang lingkup dan pembatasan masalah adalah cakupan materi yang menjadi objek penelitian. Objek penelitian yang terdapat dalam penelitian ini merupakan variabel-variabel yang menjadi topik permasalahan di dalam penelitian ini, yaitu “Pengaruh Pelatihan *Push up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Peserta Ektrakurikuler MTs Ma'arif NU Randegansari Gresik”. Juga ruang lingkup dan pembatasan masalah akan melibatkan subjek penelitian yaitu seluruh populasi yang dijadikan sampel penelitian. Yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler di MTs Ma'arif NU Randegansari

C. Rumusan Masalah

Menurut Sugiyono (2010:55) rumusan masalah merupakan suatu pernyataan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: ” Adakah pengaruh *push up* terhadap ketepatan servis atas Bola Voli peserta ekstrakurikuler putra di MTs Ma'arif NU Randegansari Gresik?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi secara nyata tentang nilai pengaruh *push up* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagaiberikut :

1 Bagi Peneliti :

- a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan khususnya bola voli.
- b. Sebagai dasar penelitian yang serupa dimasa yang akan datang
- c. Sebagai syarat untuk kelulasaan dalam jenjang strata satu (S1).

2 Bagi Pembaca :

- a. Sebagai dasar–dasar ilmu yang biasa memberikan sedikit ilmu dalam bidang keolahragaan.
- b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi pengaruh *push up* terhadap ketepatan servis atas sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan cabang olahraga