

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di Indonesia. Pemerintah, melalui kebijakan yang dibuat turut berperan dalam pengembangan riset dan ilmu pengetahuan di berbagai bidang, khususnya bidang keolahragaan. Guna meningkatkan pembinaan olahraga dimasa mendatang, pemerintah memiliki visi yang dituangkan dalam Sistem Perencanaan Pembangunan Nasional melalui Dinas Kepemudaan dan Keolahragaan Provinsi Jawa Timur. Visi pemerintah di bidang keolahragaan adalah mewujudkan pemuda dan olahraga yang produktif, prestatif dan inovatif (Renja Dinas Kepemudaan dan Keolahragaan Provinsi Jawa Timur, 2014).

Visi pemerintah yang dicanangkan mendorong masyarakat yang berkecimpung di dunia olahraga dan para atlet untuk berusaha keras dalam meningkatkan kemampuan, keterampilan dan ilmu pengetahuan yang mereka miliki. Hal ini bertujuan agar masyarakat dan para atlet dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan riset dan ilmu pengetahuan yang dibutuhkan dalam dunia keolahragaan baik dimasa ini maupun dimasa mendatang. Usaha yang dilakukan bukan hanya pengembangan dalam praktek olah raga di berbagai cabang saja, namun juga pengembangan pengetahuan yang berkaitan dengan riset tentang keilmuan yang berhubungan dengan bidang keolahragaan.

Pengembangan keterampilan dalam berolahraga sudah biasa dilakukan oleh para atlet maupun pelatih, namun

perkembangan tentang riset dan penelitian menjadi pekerjaan rumah bagi para cendekiawan di dunia pendidikan. Di dunia pendidikan yang serba modern dan canggih ini, para cendekiawan atau yang lebih umumnya dikenal dengan para peneliti, senantiasa dihadapkan dengan permasalahan yang harus dipecahkan dengan efektif, sehingga mudah diterapkan dan dijangkau oleh semua kalangan, khususnya bagi para pelajar, siswa maupun atlet yang masih baru dalam mempelajari cabang olahraga tertentu.

Tidak sedikit permasalahan yang sering dijumpai. Salah satu permasalahan yang cukup mendapat perhatian adalah pada cabang olahraga permainan bola voli. Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat. Hal ini dikarenakan cabang olahraga permainan bola voli dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, baik anak, anak, pemuda maupun orang dewasa. Cabang olah raga permainan bola voli juga merupakan cabang olahraga yang cukup terjangkau dan tidak membutuhkan banyak biaya. Hal ini menyebabkan cabang permainan ini banyak dimainkan dimana-mana. Sebagai bukti, banyak club permainan bola voli yang didirikan, dari mulai club kecamatan, club kota tertentu dan club nasional.

Menurut Muhyi, dkk (2009), Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 (enam) orang pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan dan libero. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan smash pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu.

Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli. Selain membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar, empat manfaat permainan bola voli yang dapat dirasakan oleh pemainnya, dilansir dari *Health Fitness Revolution* adalah meningkatkan koordinasi gerak mata dan gerak tangan, meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan ketangkasan, kecepatan, serta keseimbangan, dan yang terakhir meningkatkan kerjasama antar kawan satu regu (www.kompas.com, 2020).

Pemmainan bola voli bukan hanya dilakukan profesional oleh atlet saja, bola voli juga dimasukkan dalam salah satu mata pelajaran ataupun mata kuliah, selain itu bola voli juga dimainkan oleh masyarakat luas. Maksud dan tujuan dimasukkan dalam mata pelajaran dan mata kuliah olahraga adalah untuk mengajarkan bagaimana belajar permainan bola voli dengan cara yang benar. Pelajaran awal yang biasa diberikan adalah teknik dasar permainan bola voli.

Permainan yang menggunakan bola termasuk bola voli membutuhkan kemampuan yang bersifat komprehensif termasuk fisik, tehnik, mental dan strategi (Graurav, dkk, 2011). Dalam permainan bola voli, fisik yang kuat tidak terlepas dari peran komponen biomotorik, yakni unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan dan kelincahan. Namun, memiliki fisik yang kuat saja tidak cukup, harus didukung dengan teknik bermain yang benar dan tepat seperti teknik memukul bola, teknik menghadang pukulan, teknik passing dan teknik servis serta teknik penempatan bola yang akurat.

Kemampuan penempatan servis atas dalam cabang bola voli adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli, karena penempatan servis atas dibutuhkan untuk mendapatkan point maupun kemenangan. Semakin bagus penempatan bola, biasanya memiliki pukulan yang dapat melemahkan lawan.

Sehingga penempatan servis atas bola voli sangat penting dimiliki dan ditingkatkan oleh pemain bola voli.

Latihan merupakan hal yang sangat penting dalam meningkatkan teknik servis atas pada saat bermain bola voli. Selain berlatih teknik tersebut dengan teratur, latihan yang lainnya juga dibutuhkan dalam meningkatkan teknik ini. Dikarenakan permainan bola voli adalah permainan bola tangan maka kekuatan otot lengan sangatlah diperlukan dalam bermain cabang olah raga ini. Dengan memiliki kekuatan otot lengan, seorang pemain dapat melakukan servis dengan lebih keras dan terarah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada peserta ekstrakurikuler bola voli siswa kelas X SMA Negeri 15 Surabaya peneliti mendapatkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan servis atas dengan baik dan benar. Beberapa siswa merasa bahwa masih belum memiliki kekuatan otot lengan yang memadai, sehingga mereka mengalami kesulitan untuk melakukan servis atas. Pada saat bermain bersama, ditemukan bahwa siswa yang melakukan servis atas masih belum bisa melakukan servis atas dengan sempurna, dimana masih banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan pada saat melakukan servis atas, seperti bola melenceng dari sasaran, bola membentur net, atau bahkan bola tidak sampai menyeberang net ke pihak lawan.

Hal ini bisa jadi diakibatkan metode latihan yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis atas bola voli. Selain itu jarang sekali siswa program studi pendidikan jasmani yang melakukan variasi latihan untuk kekuatan otot lengan. Padahal variasi latihan kekuatan ototlengan sangat penting dalam menunjang penguasaan teknik servis atas dalam bermain bola voli.

Oleh karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk memberikan program latihan agar bisa diterapkan oleh siswa ekstrakurikuler bola voli kelas X di SMA Negeri 15 Surabaya, sehingga dapat memberi perubahan yang positif dalam bermain bola voli, khususnya dalam mempraktekkan teknik servis atas. Program latihan yang dimaksud peneliti adalah program latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan.

Program latihan kekuatan otot lengan yang dimaksud peneliti diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan para siswa ekstrakurikuler bola voli, sehingga dengan kekuatan otot lengan yang kuat dapat ditingkatkan pula akurasi penempatan servis atas dalam bermain voli.

Untuk itu peneliti perlu membuktikan pengaruh program tersebut dengan ketepatan servis atas siswa dalam bentuk penelitian yang valid dan terukur.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “pengaruh kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas pada Peserta Ekstrakurikuler BolaVoli Kelas X SMA Negeri 15 Surabaya”.

B. BATASAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka perlu diberikan batasan agar penelitian ini tidak terlepas dari fokus masalah yang sebenarnya. Batasan masalah juga diberikan agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda-beda (multitafsir), sehingga ruang lingkup yang akan diteliti jadi lebih jelas.

Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah “pengaruh kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Kelas X SMA Negeri 15 Surabaya”.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang dapat dirumuskan dari penelitian ini adalah “Adakah pengaruh kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas pada Peserta Ekstrakurikuler BolaVoli Kelas X SMA Negeri 15 Surabaya?”.

D. TUJUAN PENELITIAN

Setiap penelitian pasti memiliki tujuan yang ingin dicapai. Penelitian ini memiliki tujuan yang diperoleh dari rumusan masalah yang telah dirumuskan. Tujuan yang ingin dicapai oleh penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Kelas X SMA Negeri 15 Surabaya.

E. MANFAAT PENELITIAN

Selain mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Kelas X SMA Negeri 15 Surabaya, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut :

1. MANFAAT TEORITIS

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan ilmu pengetahuan di bidang disiplin ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan permainan bola voli. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sumber informasi bagi penelitian lain dengan tema sejenis, terutama di lingkungan SMA Negeri 15 Surabaya.

2. MANFAAT PRAKTIS

a. Bagi Siswa dan Guru Olahraga

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang cara meningkatkan kapasitas keterampilan servis atas siswa pada saat bermain bola voli.

b. Bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri, penelitian ini memberikan pengalaman yang bermanfaat dalam melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah. Selain hal itu, penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh berupa teori kedalam praktek penelitian yang sebenarnya.