

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan di tujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan berolahraga juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan yang bermanfaat untuk derajat kesehatan. Olahraga menurut pendapat para ahli. Giriwijoyo (2007:85) menjelaskan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak(meningkatkan kualitas hidup) selanjutnya menurut Cholik Mutohir, T et al (2005:157) bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, sosial, rohani.

SMA Intensif Taruna Pembangunan adalah salah satu sekolah yang patuh dengan peraturan dengan kedisiplinan yang tinggi dan sopan santun selalu tercipta di mana setiap pagi selalu salaman sama guru. Adapun berbagai macam ekstrakurikuler olahraga yang di miliki di sekolah SMA Intensif Taruna Pembangunan untuk menunjang perkembangna minat dan bakat para pelajar salah satunya adalah permainan bola voli, basket, futsal dan lainnya

Permainan bola voli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua grup berlawanan dengan masing-masing memiliki enam orang pemain. Permainan bola voli di SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya cukup diminati oleh siswa siswi dalam permainan bola voli adapun teknik dasar yang harus di pahami dan di mengerti yakni salah satunya adalah teknik dasar servis, servis terbagi dua yaitu servis atas dan servis bawah.

Bagaimana cara melakukan servis bawah? Posisi awal untuk melakukan servis bawah adalah berdiri dalam posisi melangkah dengan kaki ke depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul, dan bahu sejajar dengan net. Dengan memegang bola setinggi pinggang, gerakan perlahan ketengah dari kaki kedepan, dengan berat badan dengan kesemimbangan ke dua kaki.

Tangan memukul mengayun ke arah belakang setinggi pinggang lalu kedepan untuk memukul bola. Ketika mengayun tangan berat badan pindah dari kaki ke belakang kekaki depan. Sebelum memegang bola tangan yang memegang bola melepaskan bola. Tangan yang memukul bola ayunan ke depan menuju ke atas net. Memukul bola tepat di bawah bagian tangan (Barbara L. Viera, 2004 : 29-30)

Servis bawah adalah memukul bola memukul bola dari garis belakang lapangan permainan sampai melewati net sebagai tanda awal suatu permainan di mulai dengan cara memukul (*servis*) bola (Muhyi F.muhammad 2013: 21)

Kekuatan lengan sangat penting dalam permainan bola voli terutama dalam melakukan smash, passing dan servis. Karna kunci permainan bola voli ada di kekuatan otot lengan. Menurut Fox, et al (1988: 158),kekuatan otot dapat di definisikan sebagai kekuatan ketegangan otot, lebih tepatnya, kelompok otot dapat bergerak melawan perlawanan dalam satu upaya maksimal” terkait dengan kekuatan otot sebagai kekuatan atau ketegangan otot yang dapat di gunakan untuk menahan beban pada suatu beban usaha maksimal. Menurut Harsono (1988: 176), kekuatan adalah kemampuan fisik yang di perlukan pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu. Karna pada saat melakukan passing atas seorang siswa tentu akan menggunakan lengan yang harus di dukung oleh kekuatan otot yaitu otot lengan yang baik, untuk mencapai kekuatan otot tentukan harus banyak latihan yang teratur yang terus di latih agar hasil berkualitas agar mencapai keberhasilan yang diinginkan. Dalam permainan bola voli pemain harus menguasai tiga aspek yaitu: servis, passing dan smash.

Pengembangan pembelajaran permainan bola voli melalui latihan kekuatan otot lengan untuk kemampuan servis bawah pada permainan bola voli mengajarkann banyak penyesuaian terhadap kemampuan servis bawah pada siswa SMA ITP Surabaya dan termotivasi untuk meningkatkan kemampuan servis bawah melalui latihan otot lengan dan lebih ada gairah dan jiwa olahragasportivitas. Dalam melatih kemampuan servis bawah pada permainan bola voli terus menerus layaknya untuk pelatihan seorang atlet untuk lebih meningkatkan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli melalui latihan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putra kelas X SMA ITP Surabaya.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada kemampuan servis bawah pada permainan bola voli melalui latihan kekuatan otot lengan pada siswa putra kelas XSMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putra Sma Intensif Taruna Pembangunan Surabaya..?

D. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli melalui latihan kekuatan otot lengan pada siswa putra kelas XSMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

E. Manfaat penelitian

Hasil penelitian di peroleh di harapkan dapat bermanfaat antara lain:

1. Secara teoritis
 - a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat lebih memperkaya ilmu pengetahuan khususnya pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli.
 - b. Bagi guru akan menambah pembendaharaan mengenai kajian teori tentang passing atas bola voli
 - c. Di harapkan hasil penelitian ini menjadi tolak ukur dan merangsang penelitian lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hal-hal yang belum terulas dan mengkaji lebih dalam lagi.

2. Secara praktis
 - a. Bagi peserta didik
 1. Membuat peserta didik lebih semangat
 2. Membuat peserta didik akan selalu ingin mencoba model-model permainan yang di sajikan

