

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli merupakan permainan beregu yang memiliki unsur gerak yang kompleks, beberapa unsur yang terlibat dalam penguasaan keterampilan diantaranya adalah keterampilan teknik dasar, baik umpan (*passing*), servis (*service*), smes (*spike*), dan bendungan (*block*). Banyak faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi dalam olahraga, diantaranya adalah keterampilan teknik dasar servis atas. Keterampilan teknik dasar itu sendiri adalah suatu gerakan dasar yang sangat sederhana dari sebuah permainan bolavoli. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik dasar yang baik merupakan modal yang paling utama bermain bolavoli dengan kualitas permainan yang baik. Teknik dasar servis atas harus dikuasai oleh para pemain dengan bimbingan pelatih maka teknik dasar tersebut akan dikuasai dengan sebaik-baiknya dengan cara latihan dan model-model pendekatan yang terbaik (Mutohir, 2013:19).

Dalam permainan bolavoli keterampilan melakukan servis merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting karena awal permainan dimulai dengan kemampuan seorang pemain bolavoli untuk melakukan servis. Dengan servis yang baik akan membuat lawan sulit menerima bola, sehingga jika bola tidak bisa diterima dengan baik maka tim yang melakukan servis akan mendapatkan tambahan angka (Mutohir, 2013:20).

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan permainan, tetapi jika ditinjau dari

sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Karena kedudukannya begitu penting, maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyukarkan lawan bahkan kalau bisa dengan servis itu langsung membunuh lawan dan mendapat nilai (Soekardjo, 1993:2).

Hal ini juga dikemukakan oleh Mutohir (2013:23), pada saat ini permainan bolavoli modern menunjukkan bahwa servis merupakan serangan awal yang dilakukan sekaligus bagian dari tujuan menyerang lawan. Dengan fokus pada penguasaan servis atas yang baik dan terarah maka hal tersebut sekaligus merupakan penyerangan pada lawan agar mendapatkan skor. Atas dasar itulah maka teknik penguasaan servis atas yang baik sangat diperlukan oleh pemain bolavoli.

Di SMP Negeri 1 Bluto permainan bolavoli dijadikan suatu kegiatan dari olahraga prestasi, selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan siswa. Sekolah juga dilengkapi dengan perangkat operasional kurikulum pendidikan jasmani yang memuat pelatihan olahraga bolavoli yang disusun dan dituangkan dalam rencana kerja tahunan atau kalender satuan pendidikan sebagai kurikulum wajib dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Faktor-faktor perlengkapan yang harus dimiliki siswa bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu pengembangan keterampilan teknik dasar dan fisik.

Pembinaan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Bluto dalam pelaksanaan latihan keterampilan teknik dasar servis atas terkadang kurang terarah dan tepat sehingga harapan untuk meraih kemenangan sangat kecil. Untuk itulah dalam upaya peningkatan prestasi olahraga bolavoli perlu dilakukan pembinaan yang terarah dan berkelanjutan lewat pematangan dan keterampilan teknik dasar sebagai sarana untuk mencapai prestasi yang optimal, seperti halnya penulis menggambarkan keadaan siswa SMP Negeri 1

Bluto yang gemar mengikuti bolavoli di sekolah, rata-rata masih belum memiliki keterampilan servis atas yang baik dan benar, sehingga memunculkan ide bagi penulis sebagai bahan penelitian.

Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa bermain bolavoli dengan keterampilan servis atas yang dimilikinya, maka perlu diupayakan langkah-langkah nyata mulai dari perbaikan metode latihan dan peningkatan keterampilan teknik dasar servis atas, siswa dituntut untuk memiliki keterampilan yang baik dan benar karena jika tidak memiliki, hal itu akan mempengaruhi pola permainannya. Akan tetapi, kenyataan yang terjadi di lapangan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli pada saat peneliti melaksanakan praktek pengalaman lapangan di SMP Negeri 1 Bluto, peneliti melihat dalam melakukan servis cenderung monoton dan mudah terbaca oleh lawan, kesalahan berikutnya pada saat memukul bola siswa tidak bisa mengarahkan bola pada tempat yang diinginkan bahkan bola tidak melewati net. Dari pengamatan peneliti ternyata pelatih kurang memperhatikan servis atas sebagai salah satu teknik dasar bermain bolavoli untuk dimasukkan ke dalam salah satu teknik yang menguntungkan dalam penyerangan ke daerah lawan, selama ini pelatih dalam memberikan latihan hanya dilakukan secara monoton, sehingga kurang memotivasi siswa untuk memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada saat melakukan servis atas.

Servis atas sebagai salah satu teknik dasar dalam bolavoli juga harus dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain dengan baik. Servis atas termasuk gerak dasar keterampilan untuk pengaturan benda dan diberi tenaga gerak dengan cara dipukul ke arah bola tersebut. Servis atas dilihat dari gerakan pada bagian tubuh, memerlukan kekuatan yang baik, dalam servis salah satu organ tubuh yang banyak berperan adalah lengan yang

berfungsi untuk memukul bola. Untuk melakukan gerakan servis atas dengan sempurna dibutuhkan kekuatan otot lengan yang baik. Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan terhadap bola lebih kuat. Kekuatan otot lengan yang ditunjukkan saat gerakan servis tangan atas sangat mempengaruhi keras dan cepatnya suatu pukulan. Dengan demikian kekuatan otot lengan sangat besar peranannya dalam menghasilkan servis atas yang baik.

Menurut Kemenpora (2007:43), servis memerlukan dukungan kekuatan otot lengan yang berperan dalam keterampilan servis atas. Di dalam permainan bolavoli pemain harus memiliki kekuatan otot yang baik khususnya kekuatan otot lengan sehingga dapat memukul bola dengan baik. Kekuatan merupakan suatu modal utama dalam setiap kegiatan apapun atau kegiatan olahraga. Jadi kekuatan otot adalah tenaga terbesar yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan suatu aktifitas apapun, dalam hal ini permainan bolavoli. Kekuatan juga adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot mengarahkan tenaga (*force*) untuk melawan sebuah tahanan.

Untuk mencapai keterampilan servis atas yang baik dan benar dalam permainan bolavoli diperlukan latihan khusus, diantaranya latihan kekuatan otot lengan dan latihan keterampilan servis atas. Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, salah satunya adalah melalui latihan *push-up*. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Oktara (2010:167), menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan gerakan *push-up* dapat dilakukan dari posisi telungkup, kedua tangan disamping badan, dan kedua sikut ditekuk.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas, SMP Negeri 1 Bluto merupakan sekolah yang memiliki prestasi olahraga khususnya bolavoli yang akhir-akhir ini mengalami penurunan prestasi, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler

Bolavoli Di SMP Negeri 1 Bluto”, dan yang menjadi sasaran objek penelitian adalah siswa putra ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Bluto kabupaten Sumenep.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Upaya pencapaian prestasi olahraga salah satunya yaitu dengan penguasaan teknik dasar.
2. Servis merupakan salah satu teknik dasar permainan bolavoli
3. Pada permainan bolavoli modern, servis merupakan upaya serangan pertama untuk mendapatkan nilai.
4. Keterampilan servis atas permainan bolavoli siswa SMP negeri 1 Bluto, perlu dikembangkan.
5. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil servis atas adalah kekuatan otot lengan.
6. Perlu dilakukan pembinaan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan keterampilan servis atas pada siswa putra dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Bluto

Agar penelitian ini lebih terarah serta dapat dikaji lebih mendalam maka diperlukan batasan masalah, fokus masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Objek penelitian ini adalah anggota siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Bluto.
2. Penelitian ini dibatasi dengan menggunakan model keterampilan teknik dasar servis atas dengan menggunakan latihan kekuatan otot lengan pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Bluto.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan servis atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Bluto ?
2. Seberapa besar pengaruh kekuatan otot lengan terhadap keterampilan servis atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Bluto ?

D. Tujuan penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan servis atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Bluto.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kekuatan otot lengan terhadap keterampilan servis atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Bluto.

E. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi pelatih dan guru

a. Manfaat teoritis

Latihan keterampilan servis atas bolavoli dapat digunakan sebagai salah satu alternatif model latihan yang dapat diterapkan pelatih untuk melakukan pelatihan bolavoli yang lebih inovatif dan kreatif.

b. Manfaat praktis

Sebagai bahan pertimbangan untuk memilih metode dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan memanfaatkan keterampilan servis atas bolavoli.

2. Bagi siswa

a. Secara teoritis

Dapat mengoptimalkan keterampilan servis atas, menggali dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

b. Secara praktis

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman langsung dan dapat meningkatkan keterampilan servis atas yang dimilikinya.

3. Bagi sekolah (SMP Negeri 1 Bluto)

a. Diperoleh panduan inovatif tentang model latihan keterampilan servis atas bolavoli yang selanjutnya diharapkan dapat digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

b. Diharapkan dapat menghasilkan mutu lulusan yang berkualitas sehingga lulusannya dapat diterima di SMA yang diinginkan siswa.