

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan kemajuan ilmu serta teknologi, kegiatan olahraga dimasyarakat khususnya cabang bola voli mengalami perkembangan yang pesat. Perkembangan permainan bola voli bukanlah secara kebetulan, hal ini dapat dilihat dalam setiap negara mempunyai organisasi bola voli sebagai wadah untuk pembinaan para atlet, yang kemudian dapat mewakili pertandingan bola voli dimanapun. Berkaitan dengan hal tersebut bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di masyarakat serta di gemari. Bola voli juga merupakan permainan olahraga beregu yang berasal dari Amerika Serikat. Tiap regu dalam permainan bola voli sebanyak enam orang pemain, perkembangan bola voli di Indonesia juga cukup baik, bahkan bangsa Indonesia pula sudah pernah merajai di tingkat ASEAN. Walaupun demikian di tingkatan Nasional, kekuatan bola voli masih di kuasai di Pulau Jawa, belum merata sepenuhnya.

Permainan olahraga bola voli ini mudah diikuti, di setiap masyarakat dari golongan manapun dan bisa melaksanakan dengan tidak menyita banyak waktu kegiatan. Adapun alasan mengapa permainan bola voli banyak sekali digemari di setiap tempat, yaitu mudah dimainkan karena tidak terlalu memerlukan gerakan yang sulit, selanjutnya murah dan meriah tidak memerlukan perlengkapan yang mewah. Lapangan tidak memerlukan lahan yang luas berbeda dengan sarana olahraga lainnya. Dapat dilakukan untuk prestasi bila yang bermain mampu mencapai teknik yang sempurna.

Permainan bola voli secara umum tidak berbahaya bagi para pemainnya, karena dalam permainan bola voli tidak terjadi kontak langsung dengan pemain lawan dilapangan. Serta melalui permainan bola voli seluruh bagian tubuh dapat digerakan untuk memperoleh kondisi yang dimungkinkan untuk mendapatkan peningkatan kesehatan tubuh.

Selain itu juga permainan bola voli adalah permainan yang menyenangkan alasan mengapa permainan bola voli menyenangkan adalah dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, baik laki-laki, perempuan, tua, muda, anak-anak dikota maupun di desa-desa serta dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, papan, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dimainkan didalam gedung (*indoor*) ataupun diluar gedung (*outdoor*).

Dengan semua alasan itu maka tidak heran lagi jika bola voli perkembangannya sangat pesat, sebagai generasi penerus bangsa maka harus dapat melakukan kegiatan olahraga bola voli serta belajar untuk bisa melakukannya. Kegiatan olahraga bola voli bisa juga belajar di sekolah, lingkungan tempat tinggal, bahkan bisa masuk klub bola voli yang resmi. Disekolah olahraga bola voli menjadi suatu kegiatan belajar dan menjadi suatu kegiatan pendidikan yang merujuk kepada kurikulum dalam permainan bola besar, bola voli juga kini bukan hanya sebagai rekreasi melainkan sudah menjadi bagian olahraga pendidikan.

Bola voli di Indonesia sudah tertera dalam penjelasan di atas pernah merajai di tingkat ASEAN tentunya dengan bibit-bibit yang sangat menggemari olahraga tersebut, bibit-bibit tersebut ada juga di Jawa Barat ter khusus di Sukabumi terlihat sangat banyak potensi-potensi yang ada di Sukabumi baik di sekolah maupun di masyarakat, bisa terlihat di setiap sekolah ada yang mengadakan ekstrakurikuler dan di masyarakat ada juga yang berlatih setiap sore. Ketika seseorang ingin menjadi seorang atlet, maka faktor yang harus dimiliki seorang atlet tersebut untuk mencapai prestasi yang di inginkan yaitu harus mengembangkan kondisi fisik, mengembangkan teknik dan kemampuan serta memiliki mental juara.

Dalam hal ini meski kita berusaha untuk berlatih, baik di sekolah maupun di klub, terkadang program yang kita terima kurang seimbang dengan kemampuan kita dengan materi teknik dasar ataupun ketika berlatih kondisi fisik. Diumpamakan ketika latihan kedua hal tersebut di bandingkan dengan latihan yang tidak seimbang maka akan berpengaruh pada saat pertandingan

ataupun penampilan bahkan pada program latihan pula. Maka untuk peningkatan prestasi perlu usaha dalam pembinaan yang terarah dan programnya pun berkelanjutan serta pemanduan bakatpun harus di perhatikan. Syarat untuk menjadi seorang pemain bola voli yang baik harus memiliki syarat fisik yang baik, yaitu dalam keadaan sehat tidak memiliki cacat tubuh yang menghambat dalam permainan bola voli, postur tubuh yang ideal bahkan yang harus dimiliki seorang pemain bola voli yaitu tinggi badannya yang mendukung, dan memiliki pula unsur-unsur kondisi fisik yang baik, dan terutama secara fisikologis memiliki tulang serta otot-otot yang baik. Permainan bola voli merupakan permainan yang memerlukan pergerakan tubuh yang baik saat mengejar untuk menguasai bola atau saat akan melakukan serangan pada pihak lawan. Dengan demikian regu yang dapat menguasai bola akan dapat menguasai seluruh pola permainan. Namun dalam hal ini untuk mendukung semua itu atlet harus bisa menguasai seluruh teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik dasar dalam bola voli adalah pergerakan tubuh atau langkah kaki, *passing*, *spike*, *block* dan *service*.

Servis merupakan teknik dasar pertama yang harus dikuasai oleh seluruh pemain bola voli maka dari itu teknik dasar tersebut perlu dan harus dilatih. Servis merupakan pukulan pertama dalam memulai permainan bola voli, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik ialah serangan awal untuk memperoleh nilai. Servis merupakan teknik yang sangat penting perlu syarat tertentu sebagai modal untuk melakukan servis yang baik diantaranya memiliki kondisi fisik yang memadai berupa kekuatan dan kecepatan. Misalnya melakukan servis dengan kecepatan tangan serta menggunakan kekuatan otot lengan untuk tenaga agar bola melaju cepat dan keras.

Kekuatan otot lengan atau *strenght* adalah kekuatan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dalam hal ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah kekuatan otot lengan dan hasil servis atas. Namun tingkat kondisi fisik dan anatomi seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk memperoleh atlet bola voli yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut diatas. Dalam hal ini upaya untuk melakukan dan mempelajari teknik-teknik yang benar secara terus menerus yaitu dengan

mengikuti proses pelaksanaan pelatihan yang ada di sekolah yaitu ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang berada di setiap sekolah yang bisa memiliki prestasi ataupun melatih diri dalam bidangnya, ekstrakurikuler di sekolah beragam salah satunya bola voli, maka untuk melatih kemampuan dalam bidang olahraga bola voli bisa ekstrakurikuler bola voli, SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi merupakan salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler bola voli dan merupakan salah satu kegiatan olahraga yang rutin dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Ekstrakurikuler bola voli SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi mulai berdiri pada tanggal 25 juli 2009. Saat melakukan latihan banyak materi yang disampaikan kepada peserta ekstrakurikuler salah satunya yaitu teknik-teknik dasar permainan bola voli dan teknik servis atas bola voli.

Berdasarkan saat peneliti melakukan observasi di SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, peneliti mendapatkan informasi berbagai masalah diantaranya servis yang kurang baik. Peneliti mendapatkan arahan dari pembimbing ekstrakurikuler untuk meneliti tingkat kemampuan servis atas di ekstrakurikuler tersebut, karena informasi kuat dari pembimbing ekstrakurikuler tersebut yaitu servis ataslah yang sangat kurang di kuasai oleh siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi.

Setelah di telusuri lebih dalam dan melihat observasi dengan mewawancarai pelatih atau pembimbing ekstrakurikuler bola voli, alasan mengapa siswa ini kurang bisa melakukan servis, karena disebabkan pada saat ini memang kurang melakukan latihan kekuatan pada saat latihan, khususnya kekuatan tangan dan itu adalah alasannya mengapa siswa ekstrakurikuler kurang bisa melakukan servis atas. Permasalahan yang penulis ambil dari siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi ini ialah kurangnya kekuatan otot lengan saat melakukan servis atas.

Berdasarkan permasalahan di atas pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi, peneliti memiliki

pemikiran bahwa hal tersebut bisa disebabkan karena beberapa faktor yang menyebabkan permasalahan ini terjadi dan salah satu faktornya yaitu kondisi fisik yang kurang serta kekuatan otot lengan, ayunan lengan dan ketepatan perkenaan pada bola. Atas dasar inilah peneliti akan mencoba memberikan bentuk latihan kekuatan otot lengan dengan beberapa jenis latihan yaitu: *Push-Up*, *Pull-Up*, *Plank*, *Battling Rope*, Mengangkat *Dumbbell*, Mengangkat *Barbel*. Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi.”**

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan diatas, maka peneliti membatasi permasalahan, yaitu: “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditemukan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Plus Madinah Tunnajah Parakansalak Sukabumi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan sebagai (*referensi*) yang dapat digunakan, untuk mengembangkan ilmu dan penelitian lanjutan tentang cabang olahraga bola voli dengan menggunakan penerapan metode *progresif* terhadap keberhasilan servis atas.

2. Manfaat Praktis

- a. Pelatih atau pembina olahraga penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi para pelatih/pembina dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli.
- b. Bagi guru/atau pengajar dapat dijadikan bahan masukan dan acuan dalam proses pengajaran/latihan.
- c. Bagi mahasiswa dapat memberikan informasi dan masukan untuk melakukan penelitian mengenai bola voli.
- d. Bagi para atlet ekstrakurikuler bola voli penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli.