

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, ketrampilan, dan kreatifitas keberhasilan. Pendidikan terbagi menjadi dua yaitu pendidikan *internal* dan pendidikan *eksternal*. Pendidikan *internal* yaitu pendidikan yang prosesnya di lakukan di jam belajar seperti biasa atau di waktu kegiatan belajar mengajar berlangsung sedangkan pendidikan *eksternal* yaitu pendidikan yang di lakukan di luar jam belajar misalnya ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan penunjang belajar yang lebih khusus dimana parasiswa dapat mengembangkan bakatnya. Ekstrakurikuler sangat beraagam, misalnya pramauka, seni, juga cabang olahraga seperti sepakbola, tenis, bolabasket, dan bola voli.

Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan keseluruhan. Pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang wajib ada dan diajarkan di sekolah karena memiliki peranan penting dalam pembelajaran ataupun kebutuhan dari semua orang atau siswa. Pendidikan olahraga sudah mulai diterapkan di sekolah dasar, sekolah menengah pertama, hingga sekolah menengah atas. Setiap tingkatan sekolah memiliki materi pembelajaran yang berbeda sesuai dengan kurikulum sekolah yang berlaku dan juga selain itu pendidika olahraga mengajarkan tentang berbagai cabang olahraga.

Pada dasarnya manusia menyadari bahwa betapa pentingnya melakukan aktifitas olahraga, begitu juga dengan parasiswa di sekolah agar dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan rohani dan jasmani. Tentunya dengan cara berolahraga dalam mata pelajaran olahraga saja tidaklah cukup apa lagi untuk menunjang prestasi dalam bidang olahraga.

Tentu saja para siswa harus memiliki waktu latihan yang lebih khususnya itu mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Ekstrakurikuler yaitu kegiatan tambahan yang di adakan oleh sekolah di luar jam pelajaran seperti, olahraga, seni, dan lain lain dengan mengikuti ekstrakurikuler siswa dapat melatih kemampuannya karena ekstrakurikuler merupakan sarana atau cara bagi siswa mengasah kemampuannya demi meraih prestasi dan juga untuk mengembangkan bakat serta minat siswa dalam berolahrag contohnya cabang olahraga bola voli.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang lumayan banyak penggemarnya di Indonesia. Permainan Bola voli tidaklah memerlukan lapangan yang luas seperti sepakbola, perlengkapan untuk media sehingga dapat mudah di dapatkan, aturannya cukup sederhana, sehingga hampir setiap orang dapat belajar dan berlatih. Selain itu permainan bola voli tidak berbahaya bagi setiap pemainnya dikarenakan tidak adanya kontak fisik dengan team lawan. Permainan bola voli ini sangat baik untuk melatih kesehatan tubuh karena seluruh anggota tubuh bergerak dan memperlancar metabolisme tubuh.

Seiring perkembangan waktu permainan bola voli sudah berkembang menjadi olahraga pendidikan. Sebagai cabang olahraga dijadikan salah satu cara seperti pembinaan fisik dan pengembangan sifat-sifat positif, dan juga bisa di jadikan ajang kompetisi antar siswa guna untuk melatih kekompakan, keterampilan, dan hiburan bagi semua siswa disekolah.

Tehnik dasar permainan bola voli harus dipelajari terlebih dahulu demi mendapatkan hasil yang optimal. Salah satunya yaitu tehnik dasar bola voli yang paling penting yaitu servis karena servis merupakan pukulan pertama dimana ini adalah pertanda dimana dimulainya pertandingan.

Meskipun sudah tidak asing lagi bahkan sudah menjadi materi pokok, akan tetapi masih banyak siswa yang belum menguasai tehnik

dasar dalam bola voli seperti servis atas pada permainan bola voli. Hal ini mungkin saja kurangnya waktu, latihan, dan juga pemahaman pada siswa. Misalnya, mengikuti kegiatan belajar atau ekstrakurikuler yang terbatas. Dalam hal ini mungkin perlu adanya pola latihan tambahan dan metode pembelajaran yang lebih khusus agar siswa dapat di harapkan mampu menguasai teknik dasar dengan baik dan benar.

Servis atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu menyebrangkan bola kedaerah lawan yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan satutangan (telapak tangan bisa kiri atau kanan) yang di lemparkan oleh salah satu tangan keatas di depan kepala lalu dipukul dengan satu tangannya lagi. Seiring dengan perkembangan waktu, servis atas dapat dijadikan suatu serangan awal. Mungkin itu sangat pentingnya latihan servis atas yang baik agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Dari observasi di MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Cimanggu Kabupaten Sukabumi pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang terdiri dari 12 siswa dan 8 siswi yang berjumlah 20 orang. Jadi objek yang diteliti yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Cimanggu karena di MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Cimanggu para muridnya lebih di fokuskan pada aktifitas keagamaan jadi untuk peserta ekstrakurikuler bola voli jumlah siswa/siswinya sedikit. Jadi pada saat melakukan servis atas ada beberapa hambatan. Dugaan sementara yaitu kurangnya latihan, kurangnya pemahaman, kekuatan otot lengan yang rendah dan teknik atau cara dalam melakukan servis atas benar karena lemparan bola yang terlalu tinggi atau lemparan bola yang terlalu kebelakang dan tumpuan pukulan pergelangan tangan yang kurang tepat sehingga bola susah di kendalikan dan jatuh tidak terarahkan. Dari observasi tersebut menurut pelatihnya” bahwa dari 12 siswa laki-laki yang sudah bisa melakukan servis atas, 7 orang siswa dan 5 orang belum mampu melakukan servis atas dengan baik sedangkan siswi perempuan 3 orang sudah dapat melakukan servis atas dan 5 lagi belum mampu

melakukukan servis atas dengan baik jadi 50 % kebanyakan dari 20 pesertra ekstrakurikuler tersebut belum mampu melakun servis atas dengan baik dan benar”.

Tabel 1.1 Hasil Observasi

Noe	Sampel	Sudah bisa	Belum bisa	Jumlah
1	Putra	7	5	12
2	Putri	3	5	8

Berdasarkan observasi di atas di simpulkan bahwa setengah dari seluruh siswa dan siswi tidak bisa melakukan servis atas dengan baik diduga siswa kurang latihan dan kekuatan otot lenganya kurang kuat. Jadi peneliti dalam penelitian ini akan mengambil judul “Metode latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakulikuler bola voli di MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Kabupaten Sukabumi tahun 2018” yang diharapkan semoga dapat menunjang keterampilan hasil servis atas parsiswa dengan baik.

B. Rumusan Masalah

Dari observasi di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakulikuler bola voli di MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Kabupaten Sukabumi,
2. Apakah ada pengaruh latihan *pull-up* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakulikuler bola voli di MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Kabupaten Sukabumi.
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *push-up* dan latihan *pull-up* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakulikuler bola voli di MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Kabupaten Sukabumi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk :

1. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil servis atas pada permainan bola voli bagi parasiswa ekstrakurikuler bolavoli di MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Kabupaten Sukabumi.
2. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *pull-up* terhadap hasil servis atas pada permainan bola voli bagi parasiswa ekstrakurikuler bolavoli di MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Kabupaten Sukabumi.
3. Mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *push-up* dan *pull-up* terhadap hasil servis atas pada permainan bola voli bagi parasiswa ekstrakurikuler bolavoli di MADRASAH ALIYAH AL-AMAN Kabupaten Sukabumi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembejaran bagi guru disekolah, bagi parasiswa, dan lembaga pendidikan. Dalam proses meningkatkannya kemampuan bola voli khususnya ekstra kulikuler di MA AL-Aman Kabupaten Sukabumi.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi atlit perbaikan teknik bola voli sangat kurang baik pada siswa yang diharapkan siswa dapat meningkatkan tekniknya deangan baik
- b. Bagi pelatih yaitu sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan atas pada bola voli.
- c. Bagi peneliti dapat mengembangkan penelitian yang berguna bagi guru, siswa, dan semua kalangan dalam prestasi bola voli.
- d. Bagi sekolah dapat membantu mengembangan pengetahuan latihan yang berpengaruh terhadap ekstrakurikuler bola voli khususnya

- e. Bagi pembaca sebagai media informasi tentang langkah- langkah operasional diagnostic dan kesulitan belajar, baik secara teoritis maupun secara praktis