

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh siswa sekolah karena dapat mengembangkan kebugaran jasmani, kerja sama tim, disiplin, dan sportivitas. Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar sangat penting untuk menunjang keberhasilan permainan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting adalah servis atas. Servis atas tidak hanya berfungsi sebagai awal permainan, tetapi juga dapat digunakan sebagai bentuk serangan untuk memperoleh poin secara langsung.

Teknik-teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli menurut Kardiyoanto & Sunardi, (2020, p. 15-24) "Permainan bola voli mempunyai beberapa macam teknik dasar yaitu: 1) teknik servis, 2) teknik passing, 3) Teknik spike, 4) Teknik bendungan (*block*)". Mengenai penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli.

Keberhasilan melakukan servis atas dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya penguasaan teknik, koordinasi gerak, serta kondisi fisik terutama kekuatan dan power otot lengan. Siswa yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik cenderung mampu menghasilkan pukulan servis yang lebih keras, terarah, dan akurat. Sebaliknya, lemahnya kekuatan otot lengan menyebabkan bola tidak mampu melewati net atau tidak mencapai sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan hasil observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Selaawi, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan servis atas dengan baik dan konsisten. Banyak siswa belum mampu mengarahkan bola secara tepat dan menghasilkan pukulan yang kuat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan servis atas siswa masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang sesuai.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah latihan beban. Namun, keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah sering menjadi kendala dalam pelaksanaan latihan beban menggunakan alat fitness standar. Oleh karena itu, diperlukan alternatif media latihan yang mudah diperoleh, aman digunakan, dan ekonomis. Botol berpasir merupakan salah satu media latihan sederhana yang dapat dimanfaatkan sebagai alat beban untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan pergelangan tangan.

Secara fisiologis, latihan beban terbukti mampu meningkatkan kekuatan, power, dan stabilitas otot yang digunakan dalam gerakan servis atas. Ketika latihan dilakukan secara teratur dan progresif, otot-otot yang bekerja pada gerakan servis terutama otot lengan dan pergelangan tangan akan berkembang sehingga kualitas pukulan menjadi lebih kuat, terarah, dan stabil. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan media latihan sederhana seperti botol berpasir mampu meningkatkan kemampuan teknik servis atas secara signifikan.

Melihat kondisi yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Selaawi dan pentingnya penguasaan teknik servis atas, diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui program latihan yang tepat dan terukur. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menerapkan latihan beban menggunakan botol berpasir sebagai salah satu bentuk latihan yang diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan sekaligus kemampuan servis atas.

Latihan menggunakan botol berpasir diyakini mampu meningkatkan kekuatan dan power otot yang berperan dalam gerakan servis atas. Apabila dilakukan secara teratur, sistematis, dan progresif, latihan ini dapat membantu meningkatkan kualitas pukulan servis sehingga kemampuan servis atas siswa menjadi lebih baik. Dengan demikian, penerapan latihan beban diharapkan mampu memberikan peningkatan yang signifikan pada hasil servis atas siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian berjudul: “Pengaruh Latihan Beban terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli Ekstrakurikuler SMPN 1 Selaawi.”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dapat dijadikan penuntun atau pedoman untuk langkah

langkah penelitian. Disamping itu pula agar penelitian memiliki arah sasaran yang lebih jelas, maka penulis merumuskan dan membatasi masalah. Bertolak dari latar belakang masalah serta uraian diatas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan beban botol berpasir terhadap hasil servis atas bola voli pada anggota ekstrakurikuler SMPN 1 Selaawi? ”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari persepsi serta kesamaan konsep dalam mengartikan istilah maka perlu ditegaskan beberapa istilah sebagai berikut:

- 1) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Pengaruh dalam penelitian ini adalah peningkatan hasil servis atas bola voli anggota ekstrakurikuler SMPN 1 Selaawi.
- 2) Latihan menurut Harsono (2015, p. 50) “ Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaanya”. Jadi latihan di dalam penelitian ini adalah proses berlatih passing bawah menggunakan alat bantu terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Selaawi, yang dilakukan dengan waktu yang telah ditentukan dan berjalan secara sistematis yang semakin hari semakin bertambah repetisinya.
- 3) Latihan menggunakan alat bantu menurut Alnendra (2016, p. 115) “Alat bantu pembelajaran atau disebut juga media pembelajaran adalah sebagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifkan dan mengefesiensikan upaya pencapaian tujuan pendidikan . Yang dimaksud Alat bantu di dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan botol berpasir sebagai sarana latihan servis atas bola voli terhadap siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Selaawi.

- 4) Servis atas bola voli adalah teknik dasar dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan cara melambungkan bola ke atas kemudian memukulnya menggunakan satu tangan dari atas kepala menuju daerah permainan lawan sebagai awal dimulainya permainan sekaligus bentuk serangan. Dalam penelitian ini, servis atas merupakan keterampilan yang diukur untuk mengetahui kemampuan siswa setelah mengikuti program latihan beban botol berpasir.
- 5) Hasil servis atas bola voli adalah tingkat keberhasilan peserta dalam melakukan servis atas yang diukur berdasarkan ketepatan dan perolehan skor pada tes servis atas bola voli. Dalam penelitian ini, hasil servis atas diperoleh melalui tes servis atas sebanyak enam kali kesempatan yang diberikan kepada setiap peserta sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Skor yang diperoleh menjadi indikator kemampuan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Selaawi.

Penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan media botol berpasir meningkatkan kemampuan teknik secara signifikan dari siklus awal ke siklus berikutnya. Media ini juga meningkatkan motivasi dan antusiasme peserta selama latihan karena bentuknya yang sederhana namun efektif dan dapat digunakan sebagai unsur kompetitif dalam latihan. Signifikannya, media latihan botol berpasir adalah alat beban sederhana yang efektif digunakan untuk melatih kekuatan dan kelenturan pergelangan tangan dalam olahraga, khususnya untuk meningkatkan teknik servis atas bola voli

1.4 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh latihan beban botol berpasir terhadap kemampuan servis atas pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Selaawi ”.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini, penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoretis maupun secara praktis.

Setiap penelitian tentu diharapkan manfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain, maka dari itu penelitian mengharapakan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis:

1.5.1 Manfaat Teoretis

Diharapkan bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan keilmuan dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga, khususnya mengenai pengaruh latihan beban terhadap hasil servis atas bola voli.

1.5.2 Manfaat Praktis

Dapat digunakan sebagai acuan pelatih sebagai metode terbaru dalam melatih kemampuan servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Selaawi .