

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dan digemari oleh anak-anak, remaja, pemuda, dan orang dewasa baik wanita maupun pria. Para siswa maupun siswi banyak yang memainkannya, khususnya mereka yang tinggal di daerah perkotaan dan sekitarnya. Di sekolah-sekolah mulai tingkat lanjutan pertama, lanjutan atas sampai perguruan tinggi banyak memainkannya, termasuk sekolah dasar pada beberapa kota. Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang dilakukan oleh dua regu, dimana masing-masing regu berjumlah 6 orang yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh net atau jaring. Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola voli di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik itu merupakan bagian dari permainan bola voli, sebab bila tidak benar melakukannya maka pemain tersebut dinyatakan melakukan kesalahan. Setiap kesalahan ada sanksinya atau hukumannya.

Dalam penulisan ini, dibahas teknik servis atas merupakan metode penyerangan efektif untuk memudahkan mengalahkan pertahanan lawan dan mencapai kemenangan dengan menghemat tenaga dan waktu seefisien mungkin. Seperti dikemukakan Sajoto (1997:21) “ untuk melakukan gerakan - gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan diperlukan koordinasi antara anggota tubuh”.

Sajoto (1988:57) mengatakan “ kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet/siswa, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga bola voli diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen fisik, karena kondisi fisik yang prima sangat menentukan prestasi.

Menurut soejoedi,(1979:23) mengatakan bahwa “servis adalah tindakan menghidupkan bola kedalam permainan yang dilakukan oleh pemain kanan belakang, yang memukul bola dengan tangannya (terbuka atau tertutup) atau dengan tiap bagian lengan, untuk ditujukan melalui atas net kedalam petak lawan. Pemain yang melakukan servis menepatkan diri pada daerah yang tersedia untuk servis. Pada waktu itu, servis dimulai dengan memukul bola, yang dilambungkan di udara atau setelah bola tidak dalam pegangan pemain itu”.

SMK Negeri 1 Pematangsiantar merupakan salah satu sekolah yang berada di Jln. Bali No.5 Pematangsiantar. Sekolah ini sudah berdiri kurang lebih selama 35 tahun, yang di kepalai oleh Janner simanullang. S.Pd. SMK Negeri 1 Pematangsiantar saat ini masih mengadakan kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah cabang olahraga bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang di latih oleh guru pendidikan jasmani yang bernama Yusmaniar S.pd..latihan bola voli dilakukan dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu. Para siswanya cukup rajin mengikuti kegiatan tersebut terutama siswi putri kelas X dan XI yang paling banyak berperan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan tujuan untuk pembinaan prestasi khususnya cabang olahraga bola voli.

SMK Negeri 1 Pematangsiantar melakukan kegiatan ekstrakurikuler pada cabang olahraga bola voli, karena dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli, sebagai persiapan apabila ada kejuaraan bola voli antar sekolah di kota Pematangsiantar. Fasilitas yang dimiliki SMK Negeri 1 Pematangsiantar terdiri dari bola voli 6 buah, kostum 2 set, net 2 dan 1 lapangan bola voli.

Dari hasil pengamatan dan pemantauan penulis terhadap sekolah SMK Negeri 1 pematangsiantar bahwa bakat dan minat berolahraga yang dimiliki cukup besar, khususnya cabang bola voli. Ini dibuktikan dengan terprogramnya kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang berlangsung dengan baik, namun penulis melihat masih rendahnya kualitas servis atas siwi SMK negeri 1 pematangsiantar dikarenakan kurangnya latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan servis atas yakni peningkatan otot, lengan, dan bahu.

Dalam beberapa pertandingan bola voli untuk siswi Smk Negeri 1 pematangsiantar, seringkali dijumpai pemain yang kurang menguasai keterampilan gerak dasar melakukan servis atas. Bahkan, sering kali suatu regu kehilangan point hanya karena kurang tepatnya gerakan dasar melakukan servis atas tersebut. Hasil servis atas yang bagus bergantung dari gerakan dasar yang dilakukan pemain. Sehingga poin yang diperoleh tidak terbuang sia-sia. Pelatih juga menjelaskan bahwa kemampuan teknik dasar siswa masih kurang baik, salah satunya adalah servis atas. Karena siswa lebih sering mendapat latihan fisik, diantaranya adalah bentuk latihan *push-up* dan *pull up*. Jadi untuk latihan teknik sangat jarang didapat siswa dikarenakan kurangnya program bentuk latihan teknik diantaranya adalah teknik untuk melatih servis atas.

Rendahnya prestasi yang dicapai dalam pertandingan antar pelajar maupun pertandingan antar club banyak disebabkan karena faktor teknik yang tidak sempurna termasuk dalam hal servis atas. karena faktor teknik yang tidak sempurna termasuk dalam hal servis atas. Karena servis atas adalah salah satu teknik dasar yang penting da dalam permainan bola voli, sebab jika salah dalam melakukan servis atas, lawan akan langsung mendapat poin. Siswa ekstra kurikuler voli putri kelas XI SMK Negeri 1 Pematangsiantar masih memiliki teknik dasar yang kurang baik terutama dalam melakukan servis atas. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes pendahuluan servis atas dengan menggunakan bentuk tes *Aahper serving Accuracy test*.

Tabel 1. Data Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli XI SMK Negeri 1 Pematangsiantar

NO	Nama	POSISI	Umur	Tinggi Badan	Lama Latihan
1	Hanny	Defender	16 Tahun	156 Cm	2 Tahun
2	Artissa	Spiker	16 Tahun	154 Cm	2 Tahun
3	Lidya	Set-upper	16 Tahun	157 Cm	2 Tahun
4	Intan Sulastri	Spiker	16 Tahun	156 Cm	2 Tahun
5	Febi Santi M	Set-upper	15 Tahun	158 Cm	2 Tahun
6	Nova	Defender	15 Tahun	155 Cm	2 Tahun
7	Marta	Defender	15 Tahun	153 Cm	2 Tahun
8	Alwi	Defender	16 Tahun	156 Cm	2 Tahun
9	Dini	Defender	16 Tahun	157 Cm	2 Tahun
10	Eka Murni	Spiker	15 Tahun	155 Cm	2 Tahun
11	Juni Rahmadani	Defender	16 Tahun	157 cm	2 Tahun
12	Widya	Defender	16 tahun	166 cm	2 tahun
13	Tirta	Defender	15 tahun	157 cm	2 tahun
14	Riska	Defender	16 tahun	156 cm	2 tahun
15	Lina	Libero	16 tahun	157 cm	2 tahun
16	Sri	Libero	16 tahun	157 cm	2 tahun
17	Yani Sinta	Libero	16 tahun	163 cm	2 tahun
18	Dini	Speaker	16 tahun	160 cm	2 tahun
19	Debby Ayu	Defender	16 tahun	162 cm	2 tahun
20	Febby Melati	Defender	16 tahun	157 cm	2 tahun
21	Ririn	Defender	15 tahun	155 cm	2 tahun

Tabel 2 : Data Observasi Hasil Test *Servis Atas* Atlet Bola Voli
Siswi SMK Negeri 1 Pematangsiantar

No	Nama	Kemampuan <i>Servis Atas</i>										Hasil
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
1	Hanny	2	3	3	2	0	2	3	1	0	0	16
2	Artissa	0	0	2	3	2	2	3	0	1	1	14
3	Lidya	0	2	0	2	3	1	2	1	1	0	12
4	Intan Sulastri	1	3	0	2	2	3	2	1	2	1	17
5	Febi Santi M	0	0	3	2	2	1	2	1	2	0	13
6	Nova	2	0	2	3	2	0	1	4	1	2	17
7	Marta	0	1	3	2	3	2	1	0	1	3	16
8	Alwi	2	0	1	3	2	2	2	1	1	0	14
9	Dini	3	0	1	1	2	2	2	2	0	0	13
10	Eka Murni	2	2	2	2	2	2	3	2	0	1	18
11	Juni Rahmadani	1	1	3	1	2	1	2	0	0	2	13
12	Widya	2	2	2	1	2	2	1	0	0	0	12
13	Tirta	2	2	0	0	0	1	1	2	2	2	12
14	Riska	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	14
15	Lina	2	1	1	1	2	2	2	0	0	0	11
16	Sri	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	14
17	Yani Sinta	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	10
18	Dini	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	13
19	Debby Ayu	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	21
20	Febby Melati	2	2	2	1	1	1	1	2	0	0	12
21	Ririn	1	1	1	1	1	2	2	2	2	0	13

Tabel 3. Norma *Servis Atas* Bola Voli (A. Sarumpaet dkk, 1992:127)

Age	Sex Female				Percentile
	9-11	12-14	15-17	18-22	
20	24	26	26		90
16	19	22	23		80
14	16	20	20		70
12	14	17	18		60
10	12	15	16		50
8	9	13	14		40
6	7	12	13		30
4	5	9	10		20
10	2	6	7		10

Dari hasil test diatas menunjukkan bahwa hasil servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli puteri kelas XI SMK Negeri 1 Pematangsiantar masih

kurang bagus. Hasil tes servis atas bola voli yang kurang bagus di atas berdasarkan tabel *Aahper serving Test* oleh Prof A.Sarumpaet (1992:127). Menurut PP.PBVSI (1995:124) bahwa “para siswa harus mempelajari teknik dasar untuk menyempurnakan keterampilan masing-masing”.

Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar servis atas, maka latihan khusus yang dapat diberikan kepada sisiwi adalah latihan yang mengarah pada peningkatan teknik dalam melakukan servis atas. Untuk meningkatkan teknik dasar servis atas ada bermacam macam bentuk latihan yang dapat dilakukan seperti latihan *fordward raise* dan *dumbble curl*.

Mengingat servis atas merupakan salah satu teknik yang sangat menunjang dalam meningkatkan prestasi permainan bola voli sisiwi di SMK Negeri 1 Pematangsiantar, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *fordward raise* dengan *dumbel curl* terhadap kemampuan servis atas bola voli pada sisiwi kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pematangsiantar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi servis atas dalam permainan bola voli? Apakah latihan *forward raise* dapat mempengaruhi servis atas dalam permainan bola voli? Apakah latihan *dumbel curl* dapat mempengaruhi kemampuan servis atas bola voli? Jika kedua jenis latihan tersebut dapat mempengaruhi kemampuan

servis atas bola voli, latihan jenis mana yang paling besar pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan servis atas tersebut?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan yang salah, maka di pertegas penelitian pada hal-hal yang pokok, sehingga tercapai sasaran yang diinginkan. Oleh sebab itu, penelitian ini dibatasi pada masalah manakah yang lebih baik pengaruhnya latihan *forward raise* dengan latihan *dumbble curl* terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswi ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *forward raise* terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswi ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2016.
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dumbel curl* terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswi ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2016.
3. Apakah latihan *forward raise* lebih besar pengaruhnya dari latihan *dumbble curl* terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswi kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2016.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

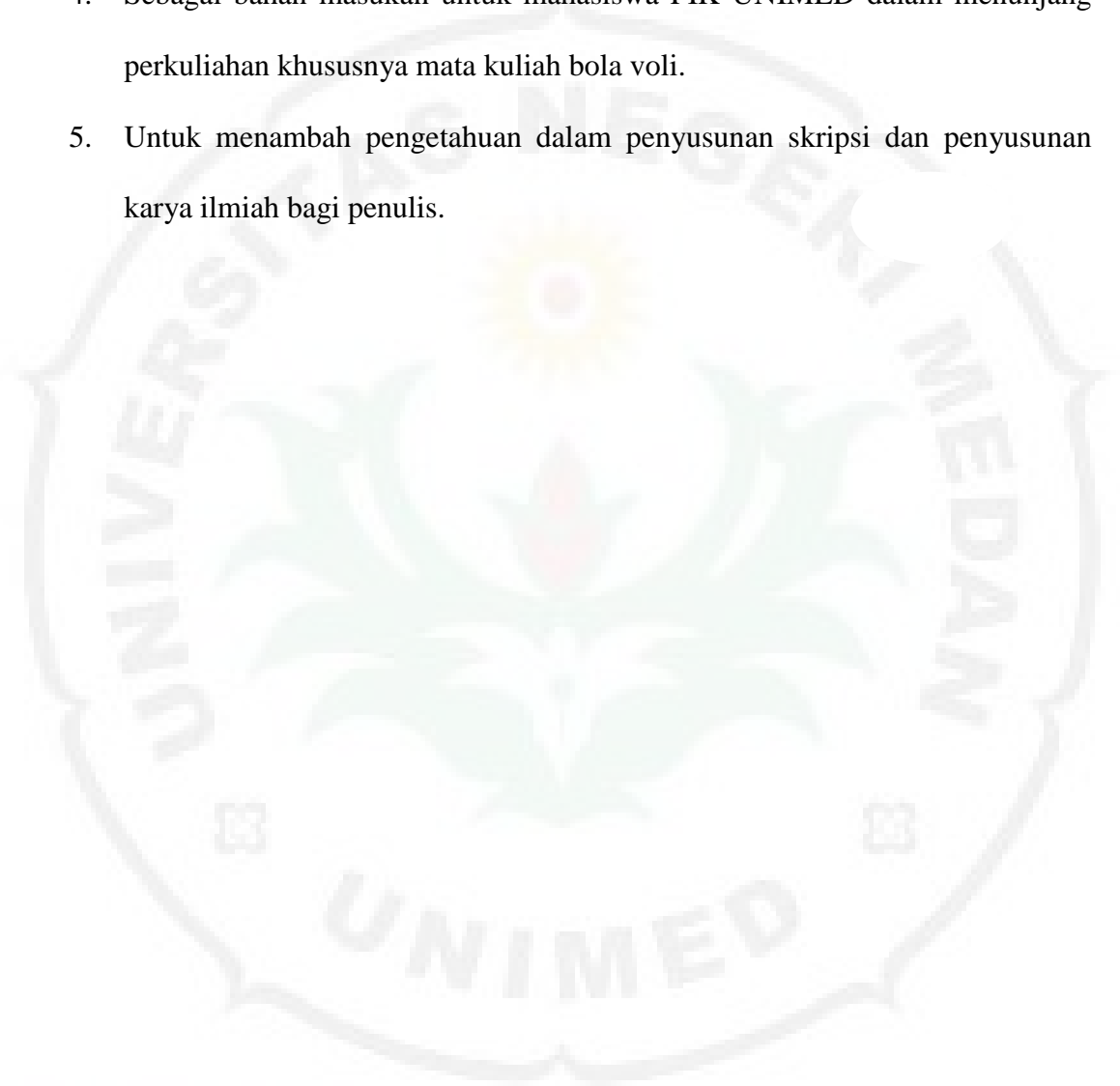
1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *forward raise* terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada sisiwi ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dumble curl* terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada sisiwi ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *forward raise* dengan latihan *dubble curl* terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada sisiwi ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menemukan latihan mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *forward raise* dengan latihan latihan *dubble curl* terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada sisiwi ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2016.
2. Sebagai masukan bagi para pelatih, Pembina, dan guru penjasdalam menunjang penyusunan program latihan dan oendidikan jasmani di sekolah.
3. Sebagai bahan masukan bagi sekolah yang menjadi tempat penelitian yaitu, sekolah SMK Negeri 1 Pematangsiantar.

4. Sebagai bahan masukan untuk mahasiswa FIK UNIMED dalam menunjang perkuliahan khususnya mata kuliah bola voli.
5. Untuk menambah pengetahuan dalam penyusunan skripsi dan penyusunan karya ilmiah bagi penulis.



THE
Character Building
UNIVERSITY