

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak bisa dipisahkan dengan kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kebutuhan tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat adalah cabang olahraga bolavoli.

Dengan olahraga dapat membantu manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Dengan kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Salah satu tugas sekolah adalah memberikan pengajaran kepada anak didik. Mereka harus memperoleh kecakapan dan pengetahuan dari sekolah. Disamping itu peserta didik dapat mengembangkan keterampilannya pada kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kesenian, kerohanian dan olahraga. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang dikembangkan di lingkungan sekolah adalah BolaVoli.

Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berhadapan. Masing-masing tim terdiri dari 6 orang. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang termasuk kedalam materi pokok pendidikan jasmani.

Manfaat yang diperoleh bermain bolavoli diantaranya dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaat bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh kearah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Dalam hal ini bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati keatas jaring atau net dan mencegah pihak lawan untuk dapat memukul bola dan menjatuhkan bola ke lapangannya.

Dalam permainan Bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yaitu Servis, Passing, Blocking, dan smash. Teknik servis dan passing dibagi menjadi dua yaitu servis/passing atas dan bawah, masing – masing mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Namun dalam penelitian ini akan dibahas lebih rinci tentang servis bawah Bolavoli.

Servis merupakan awalan dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Permainan tidak akan dapat berjalan dengan baik apabila pemain tidak dapat melakukan servis. Sebuah tim akan mengalami kerugian apabila salah satu pemainnya tidak dapat melakukan

servis karena akan memberikan tambahan angka bagi tim lawan apabila servis tidak sampai atau servis keluar area permainan.

Servis bawah merupakan teknik awal dalam permainan bolavoli yang dilakukan untuk menghidupkan bola kedalam permainan dengan tujuan menyeberangkan bola ke area lawan. Proses dalam melakukannya yaitu dengan mengayunkan lengan dari belakang ke arah depan tubuh melalui bagian bawah pinggang lalu kemudian memukul bola yang di tangan yang memegang bola dengan perkenaan pergelangan tangan. Adapun faktor yang mempengaruhi servis bawah yaitu kekuatan otot lengan, teknik dasar, ketepatan, dan koordinasi gerak.

Umumnya servis bawah banyak digunakan oleh pemain tingkat pemula seperti murid Sekolah Menengah Pertama (SMP), karena cara pelaksanaan servis bawah yang mudah dan tidak memerlukan tenaga yang banyak sehingga mudah dipelajari oleh pemain tingkat pemula atau peserta ekstrakurikuler yang ingin belajar permainan bolavoli.

Pembelajaran yang tepat untuk servis bawah bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli adalah latihan variasi karena servis bawah tidak memerlukan tenaga yang besar dalam melaksanakannya.

Latihan Variasi yaitu proses interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid, sehingga dalam situasi belajar mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Latihan variasi merupakan proses dalam meningkatkan kemampuan dengan betuk latihan yang beragam dengan

tujuan mengurangi rasa jenuh atau bosan pada atlet. Pelatih dituntut selalu berperan aktif dalam proses latihan karena keaktifan dan kekreatifan seorang pelatih sangatlah diharapkan agar siswa tidak merasakan kebosanan serta kejenuhan dalam latihan Ekstrakurikuler Bolavoli di Sekolah khususnya servis bawah dalam permainan Bolavoli. Latihan variasi dapat membantu peserta ekstrakurikuler dalam menyempurnakan servis bawah bolavoli karena servis bawah tidak terlalu banyak menggunakan tenaga dalam pelaksanaannya melainkan keterampilan. Sehingga latihan variasi lebih tepat jika diterapkan untuk latihan servis bawah.

Latihan variasi dapat dilakukan dengan mengubah tempat latihan, memodifikasi alat permainan, memodifikasi pemanasan saat latihan, dan mengubah bentuk latihan namun masih dalam tujuan untuk melatih kemampuan servis bawah bolavoli.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa adanya beberapa masalah, yang pertama yaitu pembina ekstrakurikuler Bolavoli yang tidak terlalu memperhatikan siswa nya dengan baik dan hanya membiarkan siswa ekstrakurikuler bolavoli latihan sendiri tanpa bimbingannya sehingga banyak siswa yang kemampuan servis bawah bolavoli nya masih kurang baik, hal itu terlihat ketika siswa melakukan servis bawah, bola yang dipukul menyangkut di net dan tidak terarah ke kotak garis batas lapangan lawan dan saat melakukan servis bawah tidak sesuai aturan yaitu bola

dilambungkan tinggi lalu ketika bola jatuh kemudian bola di pukul. Kooordinasi antara kaki dan lengan tidak sesuai, seperti saat mengayunkan lengan tetapi kaki tidak di langkahkan ke depan atau kaki yg terlalu rapat. Ketepatan siswa dalam servis bawah bolavoli juga masih kurang akurat, ini terlihat ketika siswa melakukan servis bawah namun arah bola keluar dari lapangan lawan. Hal – hal tersebut terjadi mungkin disebabkan oleh Kurangnya penguasaan teknik dasar, dan kurangnya latihan baik latihan servis bawah berpasangan maupun latihan berkelompok, kemampuan otot lengan yang tidak baik, dan juga faktor latihan yang terlalu monoton.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik melaukan penelitian dengan judul : **Pengaruh Latihan variasi terhadap Kemampuan Servis bawah permainan Bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 kota Pekanbaru.**

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan beberapa permasalahan dlam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar kemampuan Servis Bawah Bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru.
2. Kurangnya kekuatan otot lengan kemampuan Servis Bawah Bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru.
3. Kurangnya koordinasi gerak kemampuan Servis Bawah Bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru.

4. Kurangnya Latihan bervariasi Servis Bawah Bolavoli yang diberikan kepada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 kota Pekanbaru.

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan, waktu dan dana yang tersisa maka peneliti membatasi masalah yakni “Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis bawah permainan bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Pekanbaru.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan, maka penulis merumuskan permasalahan yaitu Kurangnya Latihan Bervariasi Servis Bawah Bolavoli yang diberikan kepada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi yang diberikan kepada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Bagi penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program

studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

2. Bagi siswa dapat meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga bola voli.
3. Sebagai bahan masukan bagi guru olahraga terutama dalam meningkatkan prestasi siswa.
4. Sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Sebagai Referensi bagi peneliti lain yang hendak meneliti tentang olahraga bolavoli.

