

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis, sehingga dapat ikut mengharumkan nama bangsa di forum internasional dan membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pendidikan olahraga pada dasarnya bertujuan untuk membina jasmani dan rohani secara menyeluruh, yang berarti pula sejalan dengan tujuan olahraga pada umumnya, yaitu membentuk manusia seutuhnya yang bermoral Pancasila. Kegiatan olahraga khususnya permainan bola voli merupakan salah satu dari cabang olahraga yang bermanfaat sebagai alat pendidikan dan pembinaan mental sesuai dengan tujuan pendidikan nasional (Departemen Pendidikan Nasional, 2004).

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan dari Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini bernama *Mintonette*, mengingat dari permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola (memukul-mukul bola) sebelum bola tersebut menyentuh lantai, maka pada tahun 1896 oleh Prof. H.T. Halsted mengusulkan nama permainan menjadi "*Volley Ball*" (Suharno, 1979: 2).

Permainan aslinya dahulu menggunakan bagian dalam bola basket dan peraturan awalnya jumlah pemain dalam satu tim bebas. Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan divoli (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak

jatuh dilapangan sendiri. Jumlah pemain setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 8 orang lagi sebagai cadangan. Penilaianya regu yang gagal menyeberangkan bola (mati) lawan dapat nilai (*rally point*), dan servis dilakukan bagi regu yang memperoleh nilai serta dilakukan di sepanjang garis belakang lapangan sendiri. Setiap regu tidak diperkenankan memainkan bola lebih dari tiga kali sebelum bola melewati net, kecuali bendungan (*block*).

Dalam permainan bola voli untuk dapat memperoleh prestasi maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, misalnya teknik, taktik, mental, fisik. Komponen kondisi fisik yang diperlukan bola voli, yaitu *power*, kelincihan, ketahanan *aerobic* dan kelentukan. Pada umumnya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini bukan hanya sebagai permulaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Oleh karena itu kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan dan mendapat nilai.

Servis sebagai awal dari permainan berkembang menjadi suatu teknik yang dapat digunakan untuk penyerangan. Di dalam bola voli servis merupakan modal utama untuk mendapatkan angka atau skor, maka dari itu atlet bola voli membutuhkan konsentrasi yang tinggi dalam melakukan servis untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Ketepatan dalam servis permainan bola voli menentukan tingkat kesukaran dalam penerimaan servis tersebut,

maka servis dalam permainan bola voli membutuhkan ketepatan letak servis untuk mendapatkan angka atau skor.

Dalam melatih bola voli ada beberapa cara melatih servis yang efektif, baik yang menggunakan alat atau yang tanpa alat, yaitu dengan latihan *power* otot lengan seperti: *push up* dan *pull-up*, agar atlet dapat meningkatkan ketepatan servis. Dari kenyataan tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan latihan teknik servis, dalam hal ini khususnya latihan *push up* dan *pull-up* untuk meningkatkan ketepatan servis dalam permainan bola voli.

Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain bola voli yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Termasuk pemain bola voli remaja putra Yuso Sleman yang jarang sekali melakukan latihan kondisi fisik untuk menunjang keterampilan bermain bola voli khususnya keterampilan *servis*.

Banyak variasi latihan dari teknik bermain bola voli yang lebih menarik perhatian mereka daripada harus melakukan latihan kondisi fisik. Sebagai contoh pada teknik *smash*, pemain bola voli remaja putra Yuso Sleman lebih senang melakukan latihan *smash* dengan berbagai variasi seperti *open smash*. Bahkan tidak menutup kemungkinan pemain bola voli remaja putra Yuso Sleman melakukan *smash* dengan berbagai gaya sesuai dengan keinginan mereka.

Jarang sekali kita menjumpai pemain bola voli putra Yuso Sleman melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kekuatan otot lengan untuk

menunjang keterampilan servis bola voli mereka. Latihan kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan untuk kebanyakan pemain bola voli putra Yuso Sleman merupakan hal yang tidak penting bahkan terkesan membosankan bagi mereka. Melakukan permainan langsung lebih menarik daripada harus melakukan latihan kondisi fisik, hal ini mungkin disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan daripada harus melakukan latihan kondisi fisik yang mungkin akan menguras tenaga.

Fakta ini bertolak belakang dengan pendapat yang melontarkan bahwa keterampilan ataupun keahlian akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Seorang pelatih dituntut untuk membimbing atlet supaya membantu dan memacu perkembangan dalam mencapai hasil latihan, untuk itu seorang pelatih harus dapat memilih dan menentukan cara atau metode mana yang lebih tepat untuk atlet yang sedang dibina. Penguasaan teknik dasar yang sempurna akan menjadi dasar pengembangan mutu prestasi permainan, bahkan servis merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan bola voli.

Dari uraian di atas penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Push up* dan *Pull-up* terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlet Bola Voli Remaja Putra Klub Yuso Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, penulis ingin mengadakan penelitian dengan permasalahan sebagai berikut:

1. Perlu mengetahui kemampuan servis atlet bola voli remaja putra klub Yuso Sleman.
2. Perlu mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan servis atlet bola voli remaja putra klub Yuso Sleman.
3. perlu mengetahui apakah ada perbedaan setelah melakukan latihan *push up* dan *pull-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra klub Yuso Sleman.

C. Batasan Masalah

Masalah-masalah yang terkait dengan bola voli sangatlah kompleks. Untuk mempermudah dalam pembahasan dan menghindari salah penafsiran, maka perlu adanya pembatasan masalah. Oleh sebab itu, masalah dalam Penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh latihan *pull-up* dan *push-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra di klub Yuso Sleman Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *pull-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra di klub Yuso Sleman?
2. Adakah pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra di klub Yuso Sleman?

3. Dari kedua latihan tersebut, latihan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra di klub Yuso Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *pull-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra klub Yuso Sleman.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra klub Yuso Sleman.
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra di klub Yuso Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan kajian untuk melakukan koreksi dan pengkajian ulang terhadap hasil dan metode latihan yang telah ada, sehingga hasil yang dicapai dapat memberi sumbangan keilmuan terhadap kasanah perbendaharaan kajian olahraga permainan khususnya cabang bola voli.
2. Dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang berminat untuk mengadakan penelitian tentang teknik-teknik dasar permainan bola voli khususnya teknik servis.