

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh dua tim dimana tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh sebuah net.<sup>1</sup>

Dewasa ini, bola voli sudah menjadi industri sehingga perlu manajemen yang baik dari organisasi dalam mengelola kegiatan. Di Indonesia bola voli juga merupakan permainan yang sangat digemari dan berkembang pesat. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta, didirikan PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) yang diketuai oleh Wim Latumeten.<sup>2</sup>

Olahraga bola voli berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga bola voli memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 m x 18 m dan dengan bentangan net di tengah-tengah lapangan.<sup>3</sup> Bola voli digemari berbagai kalangan masyarakat dari kalangan bawah, menengah, sampai kalangan atas, itu yang menyebabkan populernya olahraga bola voli didunia.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Zainul Arifin, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: PT Aries Lima), 35

<sup>2</sup> Slamet S.R, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri), 75.

<sup>3</sup> PBVSI, *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*, (Jakarta : Sekretarian Umum PP PBVSI, 2004), 7

<sup>4</sup> Mikanda Rahmani, *Buku Super Lengkap Olahraga*, (Jakarta: Dunia Cerdas), 99

Perkembangan bola voli di Indonesia sangat cepat karena tidak memerlukan lapangan yang begitu luas, alat-alatnya sederhana, dapat dimainkan oleh orang banyak, tidak ada kontak dengan lawan, kemungkinan kecelakaan sedikit sekali, dan tidak sukar untuk dipelajari.<sup>5</sup>Oleh karena itu permainan bola voli dalam pembelajaran penjaskes di Sekolah Dasar dicantumkan dalam kurikulum karena dalam permainan bola voli sangatlah mudah dan di gemari oleh banyak orang terutama siswa sekolah.

Kegiatan belajar mengajar di kelas, pembelajaran tentang bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran yang terdapat dalam kurikulum penjaskes. Selain itu, dalam proses pembelajaran bola voli yang berlangsung di sekolah dasar belum begitu efisien sebagaimana yang diharapkan oleh peserta dalam peningkatan latihannya, karena disebabkan porsi latihan yang sedikit dan kurang adanya teknik yang diajarkan oleh guru. Agar dalam meningkatkan kemampuan anak dalam bermain bola voli, perlu adanya latihan tambahan yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang diadakan yaitu untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menunjang proses belajar mengajar di sekolah serta memberi dampak positif terhadap prestasi dalam olahraga cabang bola voli.

Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, jika pemain benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli yaitu: 1) Servis, 2) Passing, 3) Smash, 4)Bocking.

Fungsi tehnik Bola voli adalah :

1) servis berfungsi memiliki fungsi yang sangat penting dalam permainan bola voli. hal ini dikarenakan servis merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengawali sebuah pertandingan dan dalam perkembangannya

---

<sup>5</sup> Roji, *pendidikan jasmani 1*, (Jakarta: PT.Intan Pariwara), 239

servis juga dapat dijadikan sebagai suatu serangan awal bagi tim atau regu yang melakukan servis. Karena jika permainan bola voli tidak menerapkan keterampilan servis, permainan bola voli tidak berjalan dengan baik,

- 2) Passing berfungsi untuk menerima serangan lawan,
- 3) Smash berfungsi untuk menyerang lawan,
- 4) Blocking berfungsi untuk membuat halangan dari lawan.

Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar bola voli dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar.<sup>6</sup>

Faktor penghambat dalam mempelajari Teknik servis Bola Voli terbagi dua yaitu Faktor yang berasal dari luar dan factor yang berasal dari dalam diri siswa

a. Faktor-faktor yang berasal dari luar pelajar

1. Faktor-faktor non-sosial, misalnya: keadaan cuaca, waktu belajar, alat-alat belajar, tempat belajar, fasilitas sekolah.
2. Faktor-faktor sosial, yaitu: guru, metode guru dalam mengajar, situasi pergaulan, sikap orang tua terhadap hasil belajar, serta sesama manusia/pribadi.

b. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri pelajar:

1. Faktor-faktor fisiologis, yaitu kondisi fisik/kesehatan, fungsi- fungsi panca indera, nutrisi/makanan, penyakit yang mengganggu belajar
2. Faktor-faktor psikologis, yaitu minat, sifat ingin tahu, rasa aman dalam belajar, motif-motif dalam belajar.

Akibat dari fakotr penghambat adalah Disisi lain permasalahan yang muncul saat pembelajaran bola voli adalah gerakan yang dilakukan siswa pada saat melakukan servis belum sesuai dengan teknik dan siswa cenderung takut melakukan servis karena takut terjadi cedera. Tidak dipungkiri lagi bawah jika

---

<sup>6</sup> Yanto Kusyanto, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*, (Bandung : Ganeca Exact Bandung), 27

jarang bermain bola voli mungkin akan merasa sakit, namun jika dilakukan dengan teknik dasar yang benar resiko mengalami cedera bisa diminimalisir.

Untuk mengatasi faktor-faktor penghambat dalam permainan bola voli dibutuhkan suatu proses latihan yang baik, teratur, dan kontinue

Selanjutnya dari sisi latihan, perlu dilakukan dengan menggunakan metode yang sedemikian rupa agar anak tetap bersemangat. Metode latihan yang tepat untuk siswa di sekolah dasar yaitu latihan dengan memodifikasi bermain, karena masa anak-anak masih suka yang sifatnya permainan sehingga anak merasa senang sekaligus belajar. Peran guru adalah memanfaatkan sifat kesenangan anak terhadap suatu permainan diwujudkan dalam latihan bola voli, ini akan menjadi suatu usaha keras seorang guru dalam membuat variasi dalam setiap latihan ke dalam bentuk suatu permainan, guru harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak yang dihadapinya. Karena jika guru melakukan latihan secara monoton, maka siswa akan mengalami kejenuhan dalam latihan sehingga siswa tidak bersemangat dalam melaksanakan latihan.

Peran guru sangat dominan dalam membentuk siswa menjadi pemain yang profesional dalam menguasai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh<sup>7</sup>. Pembinaan pesmain bola voli sebaiknya dimulai dari usia dini menjadi kunci pembentukan siswa agar menjadi pemain yang berbakat di masa yang akan datang..

SDN Ciherang terletak di Desa Ciherang Kecamatan Gunungsari, Kabupaten Serang Banten. Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh SDN Ciherang antara lain: Pramuka, Bola Voli, dan Sepak Bola. Ekstrakurikuler yang diadakan sekolah diikuti oleh siswa kelas atas mulai dari kelas IV sampai kelas VI.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan saat latihan ekstrakurikuler bola voli mini dalam melakukan servis bawah siswa SDN Ciherang masih banyak

---

<sup>7</sup> Saraswati, *Fakta Bola Voli Dunia*, (Jakarta: Be Champion, 2013), 9.

siswa yang saat melakukan servis bawah belum sesuai dengan target. Target yang dimaksud adalah servis bawah yang dilakukan siswa konsisten mampu melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pukulan bola tidak sesuai dengan apa yang diharapkan untuk sampai pada tujuan. Selain itu metode pembelajaran yang monoton juga menyebabkan berkurangnya minat siswa untuk mengikuti pembelajaran ekstrakurikuler. Siswa SD tergolong masih ingin bermain dan untuk hal itu guru dituntut untuk mampu kreatif dan lebih inovatif dalam penyampain materi yang akan diajarkan untuk menarik minat siswa. Siswa diberikan materi pembelajaran dengan dimodifikasi, jika siswa sudah merasa senang dengan otomatis siswa akan dengan sendirinya mengikuti pembelajaran bola voli. Selain itu permasalahan yang muncul pada siswa adalah siswa enggan mengikuti latihan – latihan olahraga yang diselenggarakan oleh guru karena mereka menganggap latihan – latihan tersebut melelahkan.

Dalam melakukan teknik servis bawah untuk anak sekolah dasar perlu melakukan latihan yang lebih dari pada anak yang sudah dewasa, dikarenakan untuk anak usia sekolah dasar masih memiliki kekuatan otot yang kurang sempurna maka dari itu diperlukan adanya latihan variasi jarak untuk meringankan atau melatih kerja otot anak tersebut, agar dalam melakukan servis dapat tepat melewati target atau dapat masuk ke lapangan lawan.

Atas dasar latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan mengangkat judul “Pengaruh Latihan Variasi jarak service terhadap hasil service bawah bola voli mini peserta eksterakulikuler SDN ciherang.” sebagai judul skripsi.

## **B. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak meluas maka permasalahan perlu dibatasi. Penelitian ini hanya membahas tentang latihan servis bawah dengan model atau metode

latihan variasi jarak servis pada siswa SDN Ciherang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

### **C. Perumusan Masalah**

Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan variasi jarak servis terhadap hasil servis bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SDN Ciherang?"

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi jarak servis terhadap hasil servis bawah pada kegiatan ekstrakurikuler boli voli mini.

### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian adalah:

1. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan latihan variasi jarak servis dan dapat meningkatkan kemampuan siswa pada latihan servis bawah..
2. Bagi guru, jika hasil penelitian dirasakan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan para guru agar dapat menerapkan latihan variasi jarak servis terhadap peningkatan servis bawah dalam permainan bola voli.
3. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi tentang latihan variasi jarak servis terhadap kemampuan servis bawah dan diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan dalam meningkatkan latihan ekstrakurikuler bola voli.

## **F. Sistematika Penulisan**

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terbagi ke dalam lima bab sebagai berikut:

**BAB I** Pendahuluan terdiri dari: Latar belakang masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan

**BAB II** Landasan teori terdiri dari; Sejarah bola voli, latihan variasi jarak, tehnik-tekhnik bola voli, kerangka berfikir, hipotesis penelitian.

**BAB III** Metodologi Penelitian terdiri dari; waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, metode dan desain penelitian, instrument penelitian, pengujian instrumen penelitian, analisis data, prosedur penelitian dan hipotesis statistik.

**BAB IV** Hasil Penelitian; deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan.

**BAB V** Penutup meliputi; kesimpulan dan saran