

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk keberlangsungan hidup manusia. Pendidikan adalah sebagai upaya yang sadar, terencana, sistematis dan terus menerus untuk mencapai taraf hidup dan kemajuan yang lebih baik. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah dan Perguruan Tinggi. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis. Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang memiliki aspek yang menyeluruh dan pencapaian prestasinya sangat didukung oleh penerapan ilmu dan teknologi yang tepat guna, yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu variasi latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa. Untuk menciptakan proses pembelajaran

yang sehat dalam dunia pendidikan harus meliputi beberapa hal sebagai berikut: 1). Anak Didik, 2). Pendidik, 3). Tujuan Pendidikan, 4). Alat Pendidikan, dan 5). Lingkungan Pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani. Maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Namun materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani didasarkan pada jenjang pendidikan masing-masing. Ini artinya, materi pendidikan jasmani antara jenjang pendidikan paling bawah (Sekolah Dasar) berbeda dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Kejuruan (SMK).

Menurut persatuan bola voli seluruh indonesia (2004-2008 : 7) “*bola voli adalah* olah raga yang di mainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net”. Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola. Menurut Aip Syaifudin dan Muhadi (1991:183) “permainan bola voli di mainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan. Menurut Mahfud Irsyada (1991:183) “permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu oarang pemain”.

Permainan bola voli merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Permainan bola voli digemari oleh masyarakat dari berbagai tingkat usia, anak-anak, remaja dan dewasa baik pria maupun wanita. Hal ini terbukti bahwa bola voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Permainan bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bola voli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, bertanggung jawab. Karena bola voli merupakan

aktivitas jasmani atau latihan fisik. Bola voli juga merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah servis, sebab dalam teknik servis yang baik suatu regu dapat dengan mudah memperoleh poin. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan suatu permainan hendaknya mengerti cara atau gerak dasar permainan tersebut. Bola voli merupakan permainan beregu yang setiap regunya terdiri atas enam orang dengan jenis kelamin yang sama. 2 Kemampuan individu/perorangan yang tinggi akan mempermudah untuk menggalang suatu kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik.

Pendidikan merupakan memanusiakan manusia, yaitu suatu proses yang melihat manusia sebagai suatu keseluruhan di dalam eksistensinya (Tilaar, 2002: 435). Pendidikan merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai tujuan nasional Indonesia, hal ini tercermin dalam UUD 1945 yang mengamanatkan bahwa pendidikan merupakan hak setiap warga negara yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini kemudian dirumuskan dalam Pasal 3 UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Wahyudin, dkk (2011:2-9) menyebutkan bahwa: Tujuan pendidikan nasional adalah untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan terbagi menjadi tiga jalur yaitu pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal (Sudjana, 2000:22). Sekolah merupakan salah satu tempat dimana siswa mendapatkan pendidikan secara formal yang diberikan oleh guru. Sekolah bertanggung

jawab mengantarkan siswa menjadi manusia berilmu, berakhlak dan terampil. Salah satu mata pelajaran disekolah adalah pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003:3). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan standar kompetensi mata pelajaran pendidikan yang meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (Depdiknas, 2004:8). Adapun salah satu olahraga yang diajarkan pada siswa yaitu permainan bola

Daya ledak atau power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Daya ledak berguna pula bagi cabang-cabang olah raga seperti: bola voli, sepak bola, bolabasket, anggar, dayung, weight kifter, dan cabang-cabang olahraga lainnya. Latihan daya ledak beberapa waktu yang silam adalah tabu, bukan hanya di Indonesia, tetapi juga di negara-negara lain, kecuali untuk cabang olah raga angkat besi. Salah satu bentuk latihan daya ledak yang sering dilakukan orang yaitu dengan menggunakan besi atau mengangkat beban. Pelaksanaanya adalah mengangkat besi/beban dengan berat badan disesuaikan dengan kebutuhan. Cara mengangkat beban yaitu dilakukan berulang-ulang dengan cepat. Perlu diingat bahwa penentuan jumlah/berat beban jangan terlalu berat, agar beban dapat diangkat dengan berulang kali. Lamanya melakukan latihan dibagi dalam beberapa repetisi dan dilakukan dalam beberapa set. Menurut Sajoto (1988: 55) menyatakan bahwa daya ledak atau power adalah “kemampuan melakukan gerakan eksplosif”.

Power merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, karena dengan memiliki power yang bagus maka seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga. Power merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2001:24). Dari penjelasan di atas dapat kita jelaskan kalau 2 orang individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kg, akan tetapi yang seseorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai power yang lebih baik daripada orang yang mengangkatnya lebih lambat. Daya ledak merupakan terjemahan dari kata explosive power atau power (bahasa Inggris) dan schnellkraft (bahasa Jerman) power berarti kemampuan untuk meraih kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang tersingkat (Rothing, 1983:312 dalam buku Syafruddin, 2013:74). Power sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (strength) dan kecepatan (speed) untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang sangat cepat. Power atau sering pula disebut daya explosive adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang setiap 8 aktifitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2011:100). Kemampuan power/daya explosive ini akan menentukan hasil gerak yang baik. Suatu contoh, jika seseorang memiliki daya explosive yang baik akan menghasilkan tendangan yang keras, chest pass yang cepat, atau seseorang pelari cepat akan menghasilkan lari yang lebih cepat jika memiliki daya explosive yang lebih baik. Atau sebaliknya meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan, cara pendekatan seperti ini biasanya dengan memanipulasi atau dengan melatih keduanya secara bersamaan sehingga menghasilkan daya explosive yang baik.

Teknik dasar merupakan hal yang wajib dikuasai dalam permainan bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah servis. Pukulan servis dilakukan pada saat permulaan dan setelah terjadinya suatu kesalahan, dan ini dapat menjadi serangan pertama bila bola yang dipukul

keras dan terarah. Servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain, karena kesalahan servis mengakibatkan penambahan angka bagi lawan. Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bola voli maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik. Latihan dasar servis sebaiknya mendapat porsi yang cukup dan sesuai dengan tingkat usia, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Servis ada bermacam-macam, di mana masing-masing memiliki nama, sifat dan teknik sendiri-sendiri. ada dua macam pukulan servis yang di kenal dan sering dimainkan yaitu servis tangan bawah dan servis tangan atas. Servis bawah (*underhand service*) adalah servis yang sering digunakan oleh pemain pemula, karena servis ini merupakan servis yang sangat sederhana dan mudah.

Menurut Anandita (2010: 25) menerangkan “Service Bawah, yakni service dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah”. Dikutip Buku 'Jago Bola Voli' karya Ikkal Tawakal, servis bawah dalam permainan bola voli disebut *underhand serve*. Gerakan ini cukup mudah dilakukan para pemain pemula karena tidak membutuhkan tenaga yang lebih sebab berfokus pada ayunan tangan. Hanya saja, kesulitan pada teknik ini yakni perkenaan bola dengan tangan kurang tepat. Untuk mengatasi itu, tangan harus berada tepat di belakang bawah bola, sudut dorongan atau ayunan tangan memiliki sudut antara 30-45 derajat ke depan sehingga bola bisa melewati atas net. Gerakan servis bawah lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar, Jadi servis ini sesuai diajarkan terutama untuk pemain yang masih dalam taraf belajar/berlatih seperti anak sekolah. Hal tersebut sesuai bagi pemain pemula yaitu siswa SMA akan lebih mudah untuk mempelajari servis tangan bawah karena tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar sehingga dalam waktu yang singkat sudah dapat menguasainya. Melihat dari kemampuan servis bawah, tentunya tidak terlepas dari power otot lengan. Ismaryati (2006: 34) menyatakan bahwa

power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Pada cabang olahraga bola voli tentunya akan sangat dibutuhkan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan yang maksimal untuk mencapai servis bawah yang baik. Namun disisi lain bahwa kekuatan, kecepatan, dan daya tahan, tidak akan terbentuk tanpa adanya latihan fisik yang rutin, yaitu kekuatan otot lengan yang dimiliki akan membantu untuk mengembangkan kekuatan fisik yang diharapkan.

Sampel dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA N 3 KETAPANG. Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah maupun diluar sekolah itu sendiri dengan tujuan untuk bisa mendapatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan. Menurut Suryanto (1997: 271) menyatakan bahwa “Pengertian Ekstrakurikuler ini ialah suatu aktivitas atau kegiatan belajar yang dilakukan dan diterapkan di luar jam pelajaran tatap muka, dan juga dapat dilaksanakan di lingkungan sekolah atau juga di luar sekolah untuk bisa atuadapat memperluas wawasan dan juga kemampuan yang telah dipelajari dari segala macam mata pelajaran”.

Dengan olahraga dapat membuat tubuh kita lebih sehat dan bugar, olahraga sangat penting dilakukan selain dapat membuat tubuh sehat dan bugar olahraga juga dapat mencegah kita dari berbagai macam penyakit. Dengan berolahraga dapat memperoleh kesehatan dan kebugaran fisik. Olahraga merupakan salah satu wadah yang dapat meningkatkan harkat serta martabat suatu bangsa, alat pemersatu bangsa dan sebagai ajang menggelar prestasi. Salah satu arah pembangunan manusia Indonesia ditujukan kepada kegiatan olahraga, sasarannya ialah seluruh lapisan masyarakat, karena bangsa yang sehat jasmani dan rohaninya merupakan aset bangsa yang berharga. Permainan dimulai dengan pukulan bola servis. Bola harus dipukul dengan satu tangan kearah lapangan lawan melewati

net. Setiap regu dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan untuk dikembalikan.

Kegiatan Olahraga Permainan Bola Voli di Indonesia tidak hanya menjadi olahraga dengan permainan ataupun pembelajaran saja, tetapi untuk saat ini olahraga lebih mengarah ke prestasi tersebut demi membawa nama harum Indonesia di kanca Internasional. Untuk dapat meraih prestasi harus dilakukan bimbingan atau pembinaan. Tujuan keolahragaan nasional telah dijelaskan prestasi harus dapat ditingkatkan melalui bimbingan atau pembinaan siswa yang mempunyai bakat di sekolah.

Tujuan dari permainan ini adalah agar bola yang telah dimasukan ke area lawan harus bisa melewati net yang telah dibuat dan bola tersebut tidak boleh jatuh ke tanah. Cara mendapatkan point dari permainan ini adalah menjatuhkan bola yang telah di pantulkan di area tanah atau lapangan lawan. Maka kalau bola tersebut jatuh, tim yang telah menjatuhkan bola di daerah lawan mendapatkan poin. Itulah dia teknik permainan bola voli.

Penentuan pemenang dalam permainan bola voli adalah point. Tim yang akan memenangkan permainan bola voli adalah ia yang lebih dulu mengumpulkan angka atau poin sebanyak 25 poin yang disebut dengan rally point. Pertandingan dalam permainan bola voli bisa menang ketika ia sudah bisa menang dua set atau tiga set. Jadi penentuan bola voli itu ditentukan dengan Sistem two winning set atau three winning set. Induk organisasi yang menaungi bola voli adalah FIVB atau *Federation Internationale de Volleyball*. Pada tahun 1947 FIVB didirikan di kota paris, perancis dengan presiden pertama Paul Libaud, warga negara perancis. Karena FIVB adalah organisasi, maka ia memiliki berbagai struktur administratif.

Struktur administratif itu diantaranya adalah komite eksekutif dan sejumlah komisi dewan yang mengurus hal-hal tersebut seperti wasit, turnamen, obat-obatan serta keuangan. PBVSI adalah organisasi yang

mengontrol bola voli di Indonesia. Sejarah bola voli di Indonesia didirikan pada tanggal 22 Januari tahun 1955 di Jakarta. PBVSI berada di bawah Kementerian Pemuda dan Olahraga. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-*smash* bola ke seberang net. *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Permainan voli menuntut kemampuan berfikir yang cerdas, terutama *tosser*. *Tosser* harus memutuskan apa yang harus dia perbuat dengan bola yang dia dapat, dan semuanya itu dilakukan dalam sepersekian detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan mengusahakan untuk mencapai angka 25 terlebih dahulu untuk memenangkan suatu babak

Permainan bolavoli memang sangat disukai oleh masyarakat bahkan bisa dikatakan olahraga bolavoli ini menjadi olahraga favorit di Indonesia. Olahraga ini mulai dimainkan oleh anak-anak, remaja, pria maupun wanita, masyarakat pedalaman atau didesa sampai masyarakat diperkotaan, baik swasta maupun instansi pemerintah begitupun pada instansi pendidikan aktif mengembangkan permainan bolavoli. Adapun manfaat dalam berolahraga sendiri dapat mencegah dari penyakit dan dapat menyehatkan tubuh kita. Untuk meraih prestasi dalam permainan bola voli ditentukan dengan sejauh mana faktor internal dan faktor eksternal terpenuhi oleh atlet.

Untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga bolavoli harus punya tekad dan bermain dengan baik, dengan berlatih teknik dasar yang benar karena teknik dasar ini sangat penting untuk kita pelajari. Teknik dasar permainan bolavoli harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Untuk itu, yang harus

dikuasai lebih utama ialah teknik dasar karena teknik dasar ini sangat penting dalam peningkatan prestasi atlet. Selain itu, teknik dasar juga sangat penting kita kuasai dan setelah teknik dasar telah sempurna maka akan lanjut ke tahapan khusus.

Atlet yang baik harus mempunyai fisik yang bagus dalam prestasi yang akan ditargetkan dalam cabang olahraga yang ditekuni. Dengan program latihan yang tersusun dan terprogram dengan baik dapat mengembangkan kondisi fisik atlet sehingga prestasi yang diharapkan dapat dicapai dengan baik. (Yasmirna Aulia, Hermanzoni (2018) latihan fisik ini harus dilakukan secara rutin karena latihan ini berpengaruh besar untuk meraih prestasi yang sedang diperjuangkan oleh seorang atlet. Prinsip latihan harus disusun secara sistematis sehingga dapat memberikan pengaruh yang besar untuk meningkatkan kondisi fisik

Berdasarkan hasil pengamatan pada saat observasi awal, di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang khususnya siswa ekstrakurikuler bola voli. Siswa ekstrakurikuler bola voli pada saat melakukan servis bawah kurangnya melakukan servis bawah yang baik dan kurang terarah, sehingga harapan peneliti dalam penelitian ini siswa dapat melakukan gerakan servis bawah yang baik dan terarah. Dan juga alat tes dan pengukuran di sekolah tersebut tidak lengkap maka peneliti menggunakan alat tes dan pengukuran yang mudah didapatkan di sekolah tersebut. Tes yang digunakan untuk mengukur power otot lengan pada siswa ekstrakurikuler SMA N 3 KETAPANG menggunakan Tes Two-Hand Medicine Ball Put.

Dari latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat di rumuskan sebagai berikut :

- 1) Bagaimanakah power otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang ?
- 2) Bagaimanakah kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang ?
- 3) Apakah terdapat hubungan power otot lengan dengan kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan diatas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui:

1. Mengetahui power otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang.
2. Mengetahui kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang.
3. Mengetahui hubungan power otot lengan dengan kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah–masalah hubungan power otot lengan terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Ketapang.

b. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang sejenis.

2. Secara Praktis

a. Bagi penelitian

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama kuliah, guna meningkatkan penalaran dan memperoleh pengalaman dalam bidang penelitian.

b. Bagi pelatih

Sebagai dasar dalam penyusunan perencanaan program latihan servis bawah bola voli.

c. Bagi peserta ekstrakurikuler bola voli

Sebagai bahan latihan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi, baik dalam jenis maupun tingkatannya. Kutipan dari Sugiyono (2010: 38) mengatakan bahwa “Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang lain”. Pendapat dari Hamid Darmid (2011: 21), menyatakan bahwa “Variabel adalah suatu atribut, aspek dari manusia, gejala objek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya, Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa variable merupakan segala sesuatu yang berada atau ada pada diri seseorang atau objek peneliti yang memiliki perbedaan di antara objek –objek tersebut”.

a. Variabel Bebas

Variabel adalah sejumlah gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada satu munculnya gejala lain. Kutipan dari Nana Subjana dan Ibrahim (1982: 12)

mengemukakan bahwa “Variabel bebas yang sering disebut notasi X, adalah variabel penyebab atau yang diduga memberikan dampak terhadap peristiwa nilai di sebut variabel bebas”. Menurut Sugiyono (2011: 39) mengatakan bahwa “Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati dan di ukur untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel lain”. Hamid Darmadi (2011: 21) “Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab munculnya variabel terikat”. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa variabel bebas itu variabel yang mempengaruhi variabel terikat dan yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah power otot lengan.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat adanya variabel bebas. Peryataan dari Nana Sudjana (1982: 12) menyatakan bahwa “Variabel terikat atau variabel respon, yang sering diberi notasi Y, adalah variabel yang ditimbulkan atau efek dari variabel bebas”. Menurut Hamid Darmadi (2011: 21) mengatakan variabel terikat adalah “Variabel yang dipengaruhi oleh atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas”. Pernyataan dari Zuldafrial (2009: 13) menyatakan bahwa “variabel terikat adalah variabel yang ada atas munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas”. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa variabel terikat itu dipengaruhi oleh variabel bebas dan yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan servis bawah bola voli.

2. Definisi Operasional

Untuk memudahkan peneliti dalam menyusun instrumen penelitian, maka variabel tersebut perlu di definisikan. Variabel tersebut adalah :

- a. Power otot lengan merupakan kekuatan dan kecepatan pada lengan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh besar kecilnya kekuatan otot. power menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot-otot atau kelompok otot. Dalam olahraga kerja otot atau sekelompok otot secara explosive mutlak sangat diperlukan, sedang dalam penelitian ini dimaksudkan adalah power lengan. Didalam penelitian ini untuk mengukur power otot lengan yaitu menggunakan Tes Two-Hand Medicine Ball Put.
- b. Kemampuan servis bawah bola voli merupakan kemampuan pukulan servis seseorang dalam memukul bola voli ke daerah lawan. Ability atau kemampuan yang berarti kesanggupan, kecakapan dan kekuatan. Servis itu sendiri merupakan sikap atau tahap awalan dalam permainan bola voli, dengan cara memukul bola voli pada ke daerah lawan pada awal pertandingan. Dalam penelitian ini dalam pengambilan poin saat tahapan tes kemampuan servis bawah tergantung pada letak atau arah bola jatuh di daerah lawan. Kemampuan servis bawah bisa di latih dan di asah dengan porsi latihan pada otot lengan. Kemampuan servis bawah di pengaruhi oleh power otot lengan karena jika power otot lengan individu itu kurang baik maka hasil dari servis juga akan kurang baik.