

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga pada prinsipnya merupakan aktivitas gerak tubuh dan tujuannya untuk menjaga tubuh supaya tetap sehat, meningkatkan tingkat kebugaran agar tetap dalam keadaan stamina yang prima. Dalam tubuh yang sehat dan stamina yang prima, seseorang dapat melaksanakan kegiatannya dengan baik dan penuh percaya diri. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Khususnya pada cabang olahraga bola voli.

Gerak dasar permainan bola voli adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bola voli baik yang berkaitan dengan aktivitas pada saat memainkan bola maupun pada saat itu mencakup keterampilan lokomotor dan keterampilan manipulatif. Keterampilan lokomotor yaitu kemampuan seseorang untuk bergerak atau memindahkan titik berat badan dan posisi badannya dari satu tempat ke tempat lainnya. Keterampilan itu mencakup gerakan melompat ke arah tegak, terutama dengan bertumpu pada dua kaki, dan keterampilan berjalan atau berlari beberapa langkah untuk mengambil posisi yang baik agar bola dapat dimainkan

dengan baik sesuai dengan tujuan yang dikehendaki oleh pemain. Gerakan ini termasuk ke dalam langkah-langkah khas atau "*Foot work*" untuk bermain bola voli. Sedangkan keterampilan manipulatif, terutama menggunakan satu tangan atau dua tangan yang disatukan merupakan kemampuan pokok dalam bermain bola voli.

Permainan bola voli merupakan olahraga pilihan disekolah-sekolah, yang perlu mendapat perhatian khusus di dalam penanganan perkembangannya. Olahraga bola voli merupakan olahraga permainan yang sangat disukai oleh para siswa di setiap sekolah-sekolah. Hal yang menarik dalam proses pembelajaran bola voli adalah adanya guru yang belum mampu menerapkan metode pembelajaran yang tepat, masih kurang memperhatikan peningkatan yang terjadi pada siswa, bahkan hanya membiarkan begitu saja dalam melakukan proses pembelajaran bola voli tidak dapat menghasilkan secara maksimal. Untuk itu peranan konsep dasar dan teknik dasar yang matang merupakan suatu hal yang diprogramkan secara sistematis, dasar ilmiah yang sangat penting dikembangkan dengan sebuah hasil belajar keterampilan dasar.

Peluang bagi pemain yang melakukan umpan yang baik dan menempatkan ketempat yang sesuai dengan pilihan pemain yang akan melakukan *spike* akan memberikan keuntungan (*point*) bagi tim tersebut. Seorang pemain sebelum melakukan umpan terlebih dahulu memperhatikan keadaan atau posisi kedua pemain *spike* yang berada di apit kiri dan kanan.

Di sekolah-sekolah yang ada di Provinsi Gorontalo olahraga bola voli termasuk dalam kurikulum pembelajaran. Khususnya di SMP Negeri 4 Gorontalo permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat digemari atau diminati

oleh para siswa. Namun sesuai pengamatan yang dilakukan di SMPN 4 Gorontalo para siswa tersebut masih kurang memahami teknik-teknik dasar pada permainan bola voli terutama dalam kemampuan melakukan passing atas.

Dengan melihat permasalahan yang ditemui, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berupa eksperimen dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan melakukan passing atas terhadap permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo dimana peneliti memformulasikan dalam judul, “Pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan passing atas pada Permainan Bola Voli Siswa SMP Negeri 4 Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka masalah yang diangkat dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- Apakah terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap passing atas pada permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo.
- Apakah dengan latihan *Pull Up* dapat meningkatkan kemampuan siswa SMP Negeri 4 Gorontalo dalam melakukan passing atas pada permainan bola voli.
- Apakah program latihan *pull up* di SMP Negeri 4 dapat meningkatkan proses pembelajaran olahraga bola voli .

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah masalah yang telah dikemukakan diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan pasing atas pada permainan bola voli siswa SMP Negeri 4 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan melakukan pasing atas pada permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Teoritis:

- Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya“pengaruh pelatihan *pull up* terhadap kemampuan melakukan pasing atas pada permainan bola voli”.

Praktis

- Memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian ilmiah dan lebih mendalam tentang pelatihan *full up* terhadap kemampuan pasing atas pada permainan bola voli.

- Menambah pengetahuan penulis pada cabang olahraga bola voli.