

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan kepelatihan olahraga merupakan sebuah iventasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan Kepelatihan Olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Pendidikan Kepelatihan mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas Olahraga.

Salah satu fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional seperti yang diamanatkan dalam Undang-undang No. 23 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (Anonim, 2003: 15).

Seperti yang telah kita ketahui Olahraga telah sangat populer di kalangan masyarakat. Beragam motivasi untuk berolahraga, dari sekedar meningkatkan kesegaran jasmani pribadi saja akan tetapi bias menjaga martabat bangsa. Tak jarang suatu negara disegani karena prestasinya di bidang olahraganya dan salah satu olahraga yang dimaksud adalah cabang olahragabola voli. 1

Cabang olahraga bola voli yang saat ini mulai memasyarakat dan sudah banyak teknik dan strategi yang dikembangkan untuk kemudian diaplikasikan dalam pertandingan, namun

hal tersebut masih belum sebanding dengan peningkatan prestasi yang diraih para atlet bola voli Indonesia saat ini khususnya di SMP Negeri IV Gorontalo.

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain inti yang dipisahkan oleh net dan bertujuan agar setiap regu melewatkan bola secara teratur melalui atas net sampai bola menyentuh di daerah lawan dan mencegah agar bola yang dilewatkan lawan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Meskipun sifatnya beregu, tetapi kemahiran individu akan mempermudah melakukan kerja sama untuk mencapai hasil akhir yang baik. Olahraga bola voli terdiri dari berbagai macam bentuk gerakan yang merupakan dasar yang sangat penting yang harus dikuasai dalam permainan, gerakan tersebut antara lain adalah gerakan *passing*, *passing* atas dan *passing* bawah, *service*, menerima *service*, mengumpan, *blocking* dan gerakan smash.

Gerakan *passing* merupakan gerakan-gerakan yang paling mendasar yang harus dikuasai agar permainan berjalan lancar dan sempurna. Dalam permainan bola voli khususnya *passing* harus benar-benar sempurna yang akan diberikan kepada pengumpan dan selanjutnya melakukan serangan yang akan menguntungkan bagi salah satu regu. Kemampuan mengumpan dengan baik sangat penting, sebab tanpa dapat mengumpan dengan baik dan mengarahkan bola pada penyerang akhir angka tidak dapat diraih.

Dalam permainan bola voli juga dibutuhkan kekuatan otot lengan yang baik untuk tiap individu agar dapat melakukan gerakan-gerakan dasar seperti *service*, *spike*, *passing*, dan *block* secara optimal. Dengan demikian akan terbentuk suatu tim yang dapat tetap tampil prima sejak awal hingga akhir pertandingan. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan maka diperlukan beberapa item latihan diantaranya latihan mengangkat beban atau *push-up*. Dengan latihan fisik kekuatan otot lengan yang terprogram untuk tujuan prestasi sebaiknya dimulai sejak anak berusia 12-15 tahun agar efisien terbentuk. Kekuatan otot lengan baik

diterapkan padausia anak-anak karena tingkat kesadaran mereka akan kelelahan masihsangat kecil. Oleh karena itu untuk mencapai kemaksimalan dalam permainan bola volimaka dibutuhkan kekuatan otot lengan, dengan adanya kekuatan otot lengan maka penguasaan bola dalam permainan bola voliakan terarah dan lebih baik lagi sesuai apa yang kita inginkan.

Berdasarkan uraian di atas,maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian ilmiah dengan memformulasikan dalam Judul: **“Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Ketepatan PasingAtas Pada Permainan Bola Voli Siswa Eksrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri IVGorontalo”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:Latihan*push up* merupakan salah satu latihan yang di lakukan untuk membantu kekuatan otot lengan, sehingga akan membentuk hasil yang baik dan bias membantu dalam melakukan passing, dalam hal ini ketepatan passing atas.apakah yang menjadi kelemahan siswa dalam melakukan ketepatan passing atas,dan apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap ketepatan dalam melakukan passing atas?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

**Dari ulasan identifikasi masalah di atas, maka peneliti dapat membatasi masalah yang dikaji.Hal ini karena mengingat terbatasnya waktu dan biaya pada saat melakukan penelitian, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh latihan *push up*terhadap ketepatan passing atas pada permainan bola voli siswa eksrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri IV Gorontalo”.**

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan tersebut maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu: Apakah latihan *push up* berpengaruh terhadap ketepatan passing atas pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri IV Gorontalo?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini tidak lain adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap ketepatan passing atas pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri IV Gorontalo.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan dengan permasalahan dan tujuan tersebut diatas, diharapkan penelitian ini memberikan manfaat.

#### 1) Manfaat secara teoritis

Secara umum manfaat penelitian memberikan sumbangan pada dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan ketepatan passing atas siswa, pada olahraga bola voli. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dorongan bagi siswa lain dalam meningkatkan keterampilan mereka serta sebagai umpan balik dalam dunia pendidikan.

#### 2) Manfaat secara praktis

Adapun manfaat penelitian secara praktis: bagi penelitian dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut, bagi siswa untuk dapat meningkatkan ketepatan passing atas, dan bagi guru sebagai masukan untuk dijadikan pedoman pelatih ataupun guru olahraga.