

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah mewujudkan bentuk manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil bermoral. Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Pembinaan pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat serta mental yang baik. Pembinaan olahraga juga diarahkan untuk meningkatkan minat dan bakat, agar dapat mencapai prestasi maksimal. Peningkatan suatu prestasi yang maksimal harus dilakukan secara terpadu, sistematis dan berkesinambungan. Oleh sebab itu peningkatan kualitas olahraga di mulai dari peningkatan kualitas pendidikan jasmani dan olahraga yang ada di sekolah dan di masyarakat pada umumnya yang guna untuk memupuk minat setiap individu untuk melakukan aktivitas olahraga.

Prestasi dalam olahraga pula ditentukan oleh beberapa faktor yang penting, terutama fasilitas yang mendukung untuk latihan dan faktor eksogen yang seperti lingkungan fisik tempat berlatih, serta peran orang-orang terdekat dalam membangun ambisi untuk latihan, dan faktor endogen yakni atribut yang melekat pada diri seseorang seperti struktur anatomi seseorang, kemampuan biologis dengan sistem persyarafan, serta ciri-ciri kepribadian yang melekat pada diri seseorang. Ketika kita berbicara prestasi lebih dalam, tak semudah untuk menghayal atau bermimpi. Ketika orang bermimpi untuk berusaha maju maka prestasi baru dimulai dengan usaha yang keras, serta persiapan sarana dan

prasarana yang menunjang seperti cabang olahraga seperti sepak bola, bola voli, bulutangkis dan lain-lain.

Untuk dapat mengembangkan gerakan *passing* atas yang benar seseorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar *passing* atas, cara melambungkan bola keatas serta posisi tangan dalam melakukan *passing*. Salah faktor yang menunjang dan sangat vital yakni *power* lengan. Sebab untuk menghasilkan *passing* atas yang baik diperlukan *power* lengan yang baik pula. Dikatakan demikian karena kebanyakan hasil *passing* atas yang baik dalam permainan bola voli banyak menciptakan kemenangan, sebagai contoh umpan dalam melakukan *smash* selalu menggunakan *passing* atas atau pun pada *jump service* menggunakan *power* lengan untuk menghasilkan *service* yang kuat

Melatih bola voli harus disesuaikan dengan peningkatan prestasi dibidang lain, dan juga bentuk latihan yang tepat. Salah satu bentuk latihan harus dapat meningkatkan *power* lengan. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan *power* lengan contohnya mengangkat *dumble*, *push up*, *full up* dan lain-lain. Sebab *power* lengan merupakan tenaga yang sangat membantu dalam melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Kemampuan untuk dapat melakukan *passing* atas dengan sempurna sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik seorang atlet. Adapun komponen fisik yang dianggap sangat mempengaruhi kemampuan *passing* atas adalah kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan dan kelentukan.

Kekuatan merupakan unsur kondisi fisik yang paling utama, tanpa kekuatan unsur-unsur kondisi fisik lainnya tidak akan terbentuk. Kekuatan adalah

komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan atlet menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan lengan dapat menunjang kemampuan mengarahkan *passing* atas dalam permainan bola voli pada sasaran yang diinginkan dan mampu mengontrol tekanan arah datangnya bola sehingga mampu berkonsentrasi pada ketepatan sasaran *passing* atas sebagai umpan yang baik untuk dapat disماش oleh teman seregu.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biometrik yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan koordinasi mata-tangan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, dan semuanya menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena itu satu sama lainnya memiliki hubungan yang sangat erat. Jika salah satu unsur tidak ada atau kurang berkembang, maka akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi. Koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh, termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan suatu model keterampilan gerak seperti pada gerakan melakukan *passing* atas pada permainan bola voli.

Kelentukan sangat besar peranannya dalam upaya menguasai gerakan-gerakan teknik cabang olahraga dan kelentukan mempunyai andil yang besar untuk menguasai gerakan yang baik dalam olahraga, baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif artinya jika kelentukannya baik tentu atlet itu dalam mempelajari gerakan teknik, taktik akan lebih cepat menguasainya. Jika amplitudo gerakan luas maka lebih baik untuk olahraga dan tidak cepat lelah. Kelentukan dapat memberikan efisiensi gerakan *passing* atas pada permainan bola voli,

menghemat tenaga, gerakan dapat terkoordinasi dalam suatu pola gerakan *passing* atas yang lebih efisien dan efektif.

Untuk melakukan *passing* atas bola voli, kekuatan otot lengan diperlukan pada saat perkenaan bola dengan kedua tangan di atas kepala, koordinasi mata-tangan diperlukan pada saat bola berkenaan dengan jari-jari tangan mengantisipasi dan mengontrol datangnya bola yang akan *dipassing*, dan kelentukan diperlukan pada saat menjaga posisi tubuh agar tetap bisa menjangkau bola yang jauh dari badan pemain.

Aktivitas gerakan dalam olahraga bola voli harus baik oleh sebab itu perlu beberapa pelatihan yang bertujuan untuk mengembangkan *power* lengan terutama pada siswa yang sangat memerlukan adanya suatu latihan yang pas untuk meningkatkan kualitas gerak dan bentuk tubuh yang baik. Dalam hal ini latihan yang diutamakan adalah untuk meningkatkan *power* lengan, jika hal ini sudah dimiliki oleh setiap pemain, maka bukan hal yang menjadi mimpi lagi prestasi olahraga akan kita peroleh.

Berkaitan dengan upaya pembinaan ini, perlu dipikirkan berbagai cara yang tepat untuk dilakukan, guna meningkatkan kemampuan *passing* atas khususnya *power* lengan sehingga prestasi olahraga yang diimpikan akan menjadi kenyataan. Namun kenyataan yang ditemukan prestasi olahraga yang ada di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo belum maksimal atau boleh dikatakan tidak dapat bersaing di tingkat daerah untuk antar sekolah, apalagi ketika tingkat nasional nanti. Hal ini merupakan tantangan tersendiri yang perlu diperhatikan dari

berbagai kalangan, baik itu guru bidang studi, maupun perangkat sekolah yang berkaitan dengan prestasi sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka sebelumnya penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Power* Lengan Terhadap Kemampuan Melakukan *Passing* Atas pada Siswa Extrakurikuler SMP 7 Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: (a) tidak adanya bentuk latihan yang pas untuk menghasilkan *passing* atas yang baik, (b) seberapa besar kontribusi *power* lengan terhadap kemampuan melakukan *passing* atas, (c) apakah dengan latihan *power* lengan dapat meningkatkan kemampuan melakukan *passing* atas pada siswa SMP.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah ada Pengaruh Latihan *Power* Lengan terhadap kemampuan melakukan *Passing* Atas pada siswa Extrakurikuler SMP Negeri 7 Kota Gorontalo?”.

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Power* Lengan terhadap kemampuan melakukan *Passing* Atas pada siswa Extrakurikuler SMP Negeri 7 Kota Gorontalo”.

1.5. Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut diatas, maka penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis

- a) Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga didalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan pengembangan konsep olahraga, khususnya pada latihan *passing* atas.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan latihan *power* lengan.

2. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian diharapkan sebagai hasil masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* lengan.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan atau tambahan informasi dan pedoman bagi guru olahraga maupun pelatih agar dapat meningkatkan prestasi olahraga yang dalam hal ini khususnya pada latihan *power* lengan.
- c) Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlit dalam meningkatkan prestasi latihan *passing* atas khususnya untuk meningkatkan *power* lengan.