

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Menengah Umum (SMU) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan *holistik* dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental serta emosional.

Salah satu olahraga yang digemari oleh anak-anak, remaja maupun dewasa adalah bola voli. Pendidikan dasar bola voli merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang. Untuk itu peranan konsep dasar dan teknik dasar yang matang berpengaruh dalam memperoleh hasil permainan bola voli yang baik.

Langkah awal dalam pembelajaran bola voli yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar bola voli. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bola voli yaitu, agar siswa memahami dan menguasainya sehingga

akan memiliki keterampilan bermain bola voli. PBVSI menjelaskan salah satu untuk meningkatkan prestasi bola voli yaitu menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9-14 tahun melalui permainan bola voli. Karena pada anak-anak lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bola voli dibandingkan dengan orang dewasa. Teknik yang sangat penting dan harus dikuasai pada permainan bola voli adalah teknik *passing* bawah.

Passing bawah biasanya dipergunakan oleh para pemain jika bola datangnya rendah, baik untuk dioperkan kepada teman seregunya maupun untuk dikembalikan ke lapangan lawan melewati atas jaring atau net. Gerakan *passing* bawah dan *passing* atas yang menunjukkan bahwa digunakan *passing* bawah pada saat bola yang datangnya rendah atau berada di depan dada, sedangkan *passing* atas digunakan apabila bola datangnya di atas atau melambung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk menerima bola servis lebih baik dan tepat menggunakan *passing* bawah dibandingkan dengan *passing* atas, karena kebanyakan bola servis datangnya rendah dan berada di depan dada.

Dalam observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan masalah yang dialami oleh **SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 SUWAWA** dalam permainan bola voli yaitu ketidakmampuan siswa dalam melakukan *passing* dalam hal ini bola tidak terarah kepada teman, kurang tepatnya sasaran pada waktu melakukan *passing*, dan servis yang belum bisa melewati net. Untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam bermain bola voli tentunya salah satu yang di perlukan dalam pengembangan potensi ini ialah dengan melatih unsur komponen fisik.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki permainan bola voli adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka permainan bola voli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan, dimana tujuan latihan adalah membantu siswa meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin. Latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, yaitu untuk menambah kekuatan dalam melakukan *passing* bawah.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada *passing* bawah dalam permainan bola voli maka diperlukan latihan *dumbbell curl*. Latihan *dumbbell curl* merupakan salah satu penunjang untuk memperoleh kekuatan otot lengan pada kemampuan melakukan *passing* bawah yang baik dan tepat sasaran. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot lengan untuk meningkatkan kekuatan guna untuk menunjang keberhasilan melakukan *passing* bawah. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berkeinginan untuk melaksanakan penelitian dengan formulasi judul sebagai berikut: **“Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Suwawa”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

Apakah latihan *dumbbell curl* berpengaruh terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah?, Bagaimana latihan *dumbbell curl* berpengaruh terhadap

kemampuan melakukan *passing* bawah?, Adakah korelasi latihan *dumbell curl* dengan kemampuan melakukan *passing* bawah?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbell curl* terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa”?.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbell curl* terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa.

1.5 Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat :

1. Manfaat secara teoritis

Secara umum penelitian memberikan sumbangan kepada dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan keterampilan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya materi permainan bola voli. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pendorong bagi siswa lain dalam meningkatkan keterampilan mereka serta berperan sebagai umpan balik dalam dunia pendidikan.

2. Manfaat secara praktis

Adapun manfaat penelitian secara praktis meliputi: bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut, bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa yang dijadikan sampel penelitian, bagi guru sebagai masukan untuk dijadikan pedoman guru pendidikan jasmani dan keolahragaan di SMK Negeri 1 Suwawa dan bagi sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dalam peningkatan mutu pendidikan.