

Bab I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang tidak asing lagi di Indonesia, begitupun di dunia. Setiap orang, baik perempuan maupun laki-laki, tua maupun muda, mengetahui olahraga bola ini. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain.

Upaya untuk mewujudkan prestasi pada cabang olahraga bola voli bukanlah merupakan suatu hal yang mudah, akan tetapi kerjasama yang baik antara pelatih yang berkualitas, atlet yang potensial serta lembaga-lembaga terkait di dalamnya harus benar-benar sejalan dengan sasaran atau tujuan yang telah digariskan sebelumnya, dengan demikian apa yang menjadi tujuan dapat tercapai dengan maksimal.

Tercapainya prestasi olahraga bola voli merupakan hasil akumulasi dari berbagai aspek tersebut. Untuk mewujudkan prestasi yang maksimal pada olahraga bola voli memerlukan waktu yang relatif lama, dalam pembinaan atlet perlu ditemukan bibit-bibit baru atau atlet bola voli muda berbakat dan berprestasi dengan menyelenggarakan kejuaraan-kejuaraan di tingkat daerah sehingga atlet muda tersebut perlu dibina bakat dan potensinya dalam pelatihan jangka panjang yang dituangkan dalam rencana program latihan dengan sasaran yang tepat karena Olahraga bola voli sudah berkembang pesat diseluruh dunia termasuk di Indonesia. Untuk itu untuk menjadi pemain bola voli yang handal disyaratkan memiliki beberapa faktor penunjang seperti mempunyai bakat dibidang olahraga

bola voli, memiliki postur tubuh yang tinggi dengan berat badan yang ideal, serta mempunyai kemampuan fisik yang memadai untuk menunjang teknik gerakan yang dibutuhkan oleh cabang olahraga bola voli. Dalam upaya mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien pada cabang olahraga ini diperlukan pembenahan terhadap komponen-komponen fisik yang dapat menunjang gerakan tersebut. Hal ini dilakukan agar dalam proses latihan selanjutnya yaitu dalam pemberian materi program latihan teknik terutama teknik dasar, atlet tidak akan mengalami kesulitan yang berarti dalam melakukan gerakan-gerakan yang kompleks sesuai tuntutan teknik dasar yang dilatih. Sebab teknik dasar sangat menentukan bagi perkembangan prestasi atlet di masa yang akan datang. Apabila teknik dasarnya baik maka teknik selanjutnya akan dengan mudah diadaptasi akan tetapi bila teknik dasarnya salah maka atlet akan kesulitan dalam menghadapi teknik lanjutan seperti teknik spesialisasi smash, umpan, blok dan lain-lain. Hal ini pasti akan berdampak pada prestasi atlet di masa berikutnya.

Salah satu teknik dasar yang tidak kalah pentingnya dari teknik dasar lainnya yang perlu mendapatkan perhatian serius dari atlet maupun pelatih adalah teknik *passing*. Teknik ini disamping berfungsi sebagai *defence* juga dapat dimanfaatkan sebagai alat mengumpan, di mana umpan ini sangat menentukan bagi keberhasilan smash. teknik dasar ini dapat dilakukan baik dari atas maupun dari bawah. Kedua cara tersebut dilakukan berdasarkan kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki atlet. Namun demikian untuk memperoleh hasil yang lebih mudah dalam mengumpan umumnya atlet menggunakan *passing* atas, karena dengan teknik ini lebih mudah untuk

melakukannya. Penguasaan terhadap teknik *passing* atas ini mempunyai peran sangat penting dalam permainan bola voli, sebab *passing* atas merupakan suatu teknik mengumpan suatu tim dalam upaya melakukan sebuah serangan yang diharapkan dapat membuahkan point bagi regunya. Dalam upaya meningkatkan hasil teknik khususnya *passing* atas, diperlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan komponen-komponen fisik yang menunjang seperti kekuatan otot lengan dan daya ledak otot lengan serta kelentukan otot lengan.

Dalam pemberian materi latihan diperlukan pendekatan praktek yang bervariasi guna mencapai tujuan yang dikehendaki. Latihan yang baik dan tepat akan sangat membantu untuk mencapai suatu tujuan. Suatu bentuk latihan yang diberikan dalam proses pelatihan harus memiliki hubungan yang erat dengan tujuan latihan yang telah direncanakan.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa cabang olahraga bola voli pada saat-saat latihan maupun pertandingan memerlukan mobilitas gerak dengan intensitas yang tinggi, maka komponen fisik kecepatan turut memberikan kontribusi dalam menggerakkan tubuh terutama dalam melakukan tehnik permainan seperti melakukan *passing* atas. Selain kecepatan, dalam melakukan *passing* atas membutuhkan kekuatan dan daya ledak otot lengan untuk mendorong bola keatas sehingga latihan kekuatan otot lengan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pelatih.

Seiring dengan penjelasan diatas bahwa dalam melatih atlet bola voli harus memperhatikan banyak aspek terutama bentuk latihan yang diberikan. Di Provinsi

Gorontalo sendiri banyak sekali masyarakat berbakat dalam olahraga bola voli khususnya pelajar akan tetapi sangat di sayangkan cabang olahraga ini belum bisa memberikan prestasi yang gemilang bagi Gorontalo di *event* regional maupun nasional. Hal ini disebabkan karena kurangnya perhatian para pelatih ataupun guru olahraga yang ada disekolah untuk memberikan latihan dan juga kurangnya pengetahuan pelatih maupun guru olahraga dalam hal penyusunan program latihan sehingga latihan yang dilakukan hanya berdasarkan imajinasi pelatih dengan tidak memperhatikan tujuan latihan. Hal ini menyebabkan manfaat latihan yang dilakukan tidak dapat dirasakan oleh atlet. Demikian halnya yang terjadi pada atlet SMP Negeri 1 Telaga khususnya cabang olahraga bola voli, sesuai dengan pengamatan peneliti dilapangan bahwa para atlet memiliki kekurangan dalam penggunaan *passing* atas.

Berdasarkan pengamatan penulis, Hal ini disebabkan oleh kurangnya kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh atlet SMP Negeri 1 Telaga sehingga tidak mampu mendorong bola ke atas, dan menyebabkan *passing* yang dilakukan tidak mampu melewati net. Selain itu bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru olahraga di SMP Negeri 1 Telaga masih kurang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot lengan demi menunjang kemampuan atlet dalam melakukan *passing* atas yang baik dan benar.

Bertolak dari permasalahan di atas maka penulis merasa perlu memilih salah satu bentuk latihan yang diprediksi dapat meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu dengan latihan menggunakan *ladder push-up* pada atlet bola voli di SMP Negeri 1 Telaga.

Bentuk latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan yang nantinya pada program berikutnya akan dikonversi menjadi power ataupun daya ledak otot lengan yang akan menunjang penampilan siswa SMP Negeri 1 Telaga dalam melakukan tehnik dasar *passing* atas. Untuk membuktikan hal ini perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan apakah latihan *ladder push-up* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah-masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi sebagai suatu permasalahan dalam penelitian yaitu: (a) Apakah yang membuat atlet bola voli yang berada di SMP Negeri 1 Telaga kurang tepat melakukan *passing* atas.? (b) Apakah pelatihan *ladder push-up* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa olahraga SMP Negeri 1 Telaga.?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “ apakah terdapat pengaruh pelatihan *ladder push-up* terhadap kemampuan melakukan *passing* atas pada siswa kelas olahraga SMP Negeri 1 Telaga.? ”

1.4 Tujuan Penelitian

1. Ingin memperoleh informasi tentang nilai pengaruh pelatihan *ladder push-up* terhadap kemampuan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli.
2. Ingin memperoleh informasi tentang perlunya pelatihan *ladder push-up* dalam melakukan *passing* atas pada permainan bola voli.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoretis: Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan serta bahan dalam melakukan *passing* atas khususnya mengenai pengetahuan tentang *ladder push up* serta dapat dijadikan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.
- b. Manfaat Praktis:
 1. Bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan melakukan *passing* atas
 2. Bagi guru di jadikan pedoman serta acuan guru sebagai hasil mutu pembelajaran
 3. Bagi sekolah sebagai bahan bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dan peningkatan mutu pendidikan.
 4. Bagi peneliti dapat dijadikan motivasi bagi peneliti dalam mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi siswa.