

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu bagian yang sangat menentukan maju dan berkembangnya suatu negara. Pendidikan yang berkualitas bertujuan mengembangkan sumber daya manusia yang seutuhnya. Salah satu aspek pendidikan adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sering dikenal dengan penjaskes. Penjaskes merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum sekolah.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan banyak menekankan pada pencapaian tingkat kebugaran jasmani siswa maupun mahasiswa dan tidak memandang sebelah mata setiap siswa atau mahasiswa yang memiliki potensi dan kemampuan berbeda-beda. Melalui pembelajaran itu, diharapkan dapat meningkatkan potensi atau prestasi siswa dan mahasiswa di bidang olahraga, pencapaian potensi atau prestasi siswa dan mahasiswa di bidang olahraga tersebut merupakan salah satu sasaran dan tujuan yang akan di capai oleh pemerintah yang nantinya akan berfungsi untuk masa depan mereka.

Melatih dan mengajar olahraga sebenarnya adalah suatu proses pembelajaran terhadap keterampilan olahraga. dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang merupakan teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain dengan baik. Salah satu teknik dasar yang di maksud adalah teknik *passing* dalam permainan bola voli. Teknik *passing* dalam

permainan bola voli, dibagi menjadi dua teknik yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Yang menjadi objek dalam penelitian ini yaitu *passing* bawah.

Passing bawah bermanfaat sekali saat menerima servis dari pemain lawan, untuk menahan *smash*, dan mengembalikan / memantulkan bola. Dalam melakukan teknik *passing* bawah, pemain memerlukan kekuatan otot lengan guna kesempurnaan gerakan *passing* bawah. Untuk itu perlu dipikirkan bersama, latihan yang tepat guna meningkatkan kekuatan otot lengan. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu latihan *dumble exstention*.

Dengan latihan *dumble exstention* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, sehingga dapat mempengaruhi teknik dasar *passing* bawah pada permainan bola voli. Adapun otot yang diharapkan meningkat yaitu latihan otot *bicep* dan *triceps* seperti *hammer curls*, *decline seated bicep curls*, *preacher curls*, *concentration curls*, *triceps extensions*, *french presses*, *triceps kickbacks*.

Pada saat penulis melakukan observasi di SMA Negeri 1 Randangan kelas VIII yaitu tanggal 28 November 2014, masih banyak siswa yang tidak bisa melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik dan benar. Hasil yang tidak memuaskan tersebut akan menyulitkan siswa jika sudah duduk di bangku SMA, proses pembelajaran akan lebih mengarah ke taktik dan strategi namun pada saat melakukan teknik dasar masih banyak yang tidak bisa melaksanakannya. Sehingga perlu keahlian yang khusus dalam menyelesaikan masalah tersebut, apabila di biarkan berlarut-larut tanpa ada solusi yang tepat maka akan mengakibatkan rendahnya mutu pendidikan pada mata pelajaran penjasokes. Untuk

siswa harus meningkatkan kekuatan otot lengan mereka dengan menggunakan latihan *dumble extention*, guna mendapatkan hasil *passing* bawah yang baik.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis termotivator untuk mengangkat masalah ini dalam sebuah penelitian dengan judul “**Pengaruh latihan *dumble extention* terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 1 Randangan**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian ini yaitu: 1) Kemampuan *passing* bawah siswa SMA Negeri 1 Randangan tidak memuaskan; 2) latihan *dumble extention* dapat meningkatkan hasil *passing* bawah

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah dengan latihan *dumble extention* terhadap peningkatan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 1 Randangan?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumble extention* terhadap *passing* bawah pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 1 Randangan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan kajian dalam batang tubuh pedagogi tentang cara melatih, terutama mengenai latihan kekuatan otot lengan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Memberi motivasi lebih bagi siswa untuk meningkatkan hasil belajar dalam mata pelajaran penjasorkes

b. Bagi Guru/Pelatih

Dapat menjadikan latihan *dumble extention* sebagai salah satu latihan yang dapat digunakan dalam pembelajaran penjaskes khususnya materi *passing* bawah.

c. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk menumbuhkan minat belajar siswa sehingga prestasi belajar siswa meningkat.

d. Bagi peneliti

Dapat menambah pengalaman peneliti untuk terjun ke bidang pendidikan ataupun kepelatihan.