

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. olahraga bukan hanya memberikan kesegaran jasmani, tapi juga memberikan tubuh yang sehat, dengan otot lengan yang kuat, terhindarnya berbagai macam penyakit, bertambahnya daya tahan tubuh, hidup yang lebih produktif, tubuh yang nyaman, dan berbagai keuntungan lainnya. Oleh karena itu, olahraga sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik dan olahraga menjadi hal yang mutlak.

Dunia olahraga sering juga diimplementasikan sebagai ajang sportifitas, dimana olahraga sebagai wadah pencarian maupun penyaluran bakat dan hobi, dan olahraga menjadi pilihan tersendiri bagi para peminatnya. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan, menyenangkan dan menegangkan. Siswa sekolah menengah tingkat pertama umumnya mereka berumur antara 12-15 tahun, mereka telah memperoleh pelajaran permainan bola voli di sekolah dasar, jadi boleh dikatakan berada pada fase transisi antara tingkat dasar dan tingkat lanjutan. Permainan bola voli menuntut kesadaran dan kerelaan serta kemauan para siswa agar dapat menempa pengalaman gerak sebanyak mungkin. Disamping itu, siswa harus

senang sesuai dengan tingkat emosi, sosial dan kemampuan fisiknya (Mile,2009:20).

Keterampilan siswa dalam melakukan passing harus menjadi perhatian, karena keterampilan ini nantinya akan menjadi dasar bagi siswa untuk lebih lanjut mempelajari teknik-teknik permainan bola voli. Kenyataan ditemukan dilapangan khususnya di SMP Negeri 9 Gorontalo masih banyak yang belum memiliki keterampilan yang maksimal dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli terutama pada melakukan passing atas, sehingga mempengaruhi prestasi siswa di sekolah.

Hal ini merupakan tantangan yang perlu mendapatkan perhatian penting yaitu meningkatkan keterampilan tersebut dengan latihan kekuatan otot lengan antara lain *Pull up*. Latihan *Pull up* bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan.dalam cabang olahraga voli khususnya melakukan passing atas perlu memperhatikan faktor-faktor antara lain sebagai berikut : kekuatan otot, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan. Faktor yang menentukan prestasi cabang olahraga permainan bola voli yaitu kekuatan otot lengan, karena prestasi yang akan dicapai oleh seseorang dalam melakukan passing atas dengan baik membutuhkan kekuatan otot lengan.

Pelaksanaan olahraga khususnya permainan bola voli di SMP Negeri 9 Gorontalo masih banyak kekurangan yang harus di perbaiki sehingga siswa tersebut sulit mendapatkan prestasi, masalah yang ditemukan disekolah antara lain : pada saat melakukan passing atas posisi tangan kurang sempurna dan kurangnya kekuatan otot lengan pada saat passing atas. Berdasarkan latar belakang diatas

maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Latihan Pull up Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Di Kelas VII SMP Negeri 9 Gorontalo*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : bagaimana cara meningkatkan kemampuan melakukan passing atas, apakah bentuk latihan *Pull up* dapat meningkatkan kemampuan melakukan passing atas.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah “apakah terdapat pengaruh latihan *Pull up* terhadap kemampuan melakukan passing atas pada permainan bola voli di kelas VII SMP Negeri 9 Gorontalo”.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui apakah latihan *Pull up* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melakukan passing atas pada permainan bola voli di kelas VII SMP Negeri 9 Gorontalo”.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini akan menambah wawasan keilmuan dan pengetahuan bagi penulis dan secara langsung maupun tidak langsung akan

memberikan ilmu yang bermanfaat terhadap pengembangan penelitian yang lebih mendalam di masa yang akan mendatang.

1.5.2 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi siswa, guru, peneliti lanjut dalam mengembangkan latihan *Pull up* terhadap kemampuan melakukan pasing atas.