

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Sekolah sebagai pusat pendidikan yang merupakan salah satu dari berbagai macam aspek utama terhadap sasaran pembangunan Bangsa Indonesia, yang berorientasi pada Peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul dan berkualitas. Pembangunan nasional di bidang pendidikan merupakan suatu bagian dari upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain, dimana pendidikan jasmani disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (body building), kesegaran jasmani (physical fitness), kegiatan fisik (physical activities), dan pengembangan keterampilan (skill development). Pengertian itu memberikan pandangan yang sempit dan menyesatkan arti pendidikan jasmani yang sebenarnya. walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogi.

Dalam hal ini di perlukan permainan dalam cabang olahraga mengandung unsur-unsur pedagogi dan dapat digunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Tiap kali kita menggunakan suatu alat pasti kita mengharapkan kegunaan alat itu dalam segala usaha kita untuk mencapai tujuan. Sampai seberapa jauh peranan permainan dalam pembentukan pribadi anak dan seberapa besar bantuan permainan dalam membantu untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan cabang-cabang olahraga.

Manusia melakukan kegiatan olahraga, pertama adalah kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang. Kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti olahraga yang di sekolah-sekolah yang diasuh oleh para guru olahraga. Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk

mencapai kesegaran jasmani. Sedangkan yang keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga, untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhir.

Saat ini, olahraga adalah mata pelajaran yang sudah termasuk dalam kurikulum di setiap sekolah baik TK, SD, SMP, SMA hingga Perguruan Tinggi. Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Dan pada kenyataannya, masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama dalam cabang olahraga yang digemari oleh masing-masing siswa.

Oleh karena tuntutan masyarakat tersebut timbul persoalan mendasar yaitu bagaimanakah cara meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan cabang olahraga, sehingga alokasi waktu yang tersedia dan sarana pada satu sekolah dapat diefektifkan penggunaan dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal.

Bagi guru bidang studi olahraga pada umumnya, sebagian besar waktu yang ada dipergunakan untuk mengajarkan olahraga permainan dari pada mengajar cabang-cabang olahraga yang lain. Hal ini dapat dimengerti karena permainanlah yang mempunyai banyak cabang yang harus diajarkan, disamping permainan banyak digemari oleh anak. Guru bidang studi olahraga banyak bergaul dengan anak-anak didik dilapangan permainan dalam suasana yang mengembirakan.

Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bolavoli para siswa di suatu sekolah sudah merupakan suatu keharusan setelah melihat tuntutan yang sangat besar dari masyarakat. Maka dari itu guru sebagai akademis atau penyelenggarapendidikan sekaligus sebagai motivator dalam proses pendidikan, dan mempunyai peran penting dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Sebagai upaya pendidikan kita berharap pendidikan jasmani dan olahraga khususnya pada permainan bolavoli di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat lagi, agar menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan secara nasional. Pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi pada dasarnya memiliki persamaan dengan proses pembelajaran bidang studi lainnya, karakteristik tersendiri, misalnya dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan melibatkan aktifitas jasmani, dalam bentuk permainan, pada cabang-cabang olahraga termasuk olahraga tradisional.

Kebaikan dan manfaat permainan bolavoli sebagai olahraga sekolah tidak perlu diragukan lagi, meskipun masih ada hal-hal yang kurang menguntungkan. Apabila hal-hal yang kurang menguntungkan itu diimbangi dengan tindakan yang tepat, maka tidak salah lagi permainan bolavoli dipilih sebagai olahraga prioritas di sekolah menengah maupun sekolah dasar.

Cabang olahraga bolavoli termasuk cabang olahraga yang banyak dipertandingkan melalui pertandingan antar sekolah, dan berdasarkan pengamatan langsung di lapangan bahwa pada dasarnya siswa SMK masih belum mahir dalam hal penguasaan berbagai macam teknik dasar permainan ini secara baik dan benar. Hal ini dikarenakan pembinaan minat dan bakat pada cabang olahraga ini masih belum optimal dibanding dengan cabang olahraga yang lain.

Olahraga bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang permainannya dipisahkan oleh net, dan setiap regu terdiri dari 6 pemain, kecuali bolavoli pantai setiap regu terdiri dari 2 pemain. Karena bolavoli merupakan cabang olahraga beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang tangguh dan kompak. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bolavoli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bolavoli. Kesempurnaan dalam melakukan teknik-teknik dasar hanya dapat di kuasai dengan baik jika melakukan latihan secara teratur dan terprogram secara tepat. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah 2 satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli yaitu: (1) service; (2) passing; (3) set-up (umpan); (4) smash (spike); (5) block (bendungan). Semua teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan. Selain menguasai teknik dasar tersebut pemain juga harus memiliki bekal fisik dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Dari beberapa teknik dasar permainan bolavoli tersebut diatas perlu adanya faktor pendukung dasar fisik dalam pelaksanaannya, salah satunya adalah kekuatan atau strength. Kekuatan adalah salah satu pendukung utama terlaksananya teknik dasar dengan baik dalam permainan bolavoli. Apalagi kekuatan otot lengan, dikarenakan dalam bolavoli paling banyak menggunakan lengan dalam pelaksanaan teknik dasarnya. Untuk mendukung supaya kekuatan otot lengan bisa diterapkan dengan baik di dalam permainan bolavoli perlu adanya latihan fisik yang mendukung peningkatan kekuatan otot lengan.

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan pendidikan kesehatan adalah SMK Tirtayasa. Akan tetapi dalam hal pelaksanaannya masih banyak kendala yang ditemui oleh guru, seperti halnya kekurangan bahan belajar, media pembelajaran atau bahkan menyangkut fasilitas olahraga, dimana kendala tersebut benar-benar menjadi penghambat utama berlangsungnya proses pembelajaran, sehingga tujuan yang ingin diraih melalui proses pembelajaran tersebut sangat sulit untuk dicapai. Hal ini tentu berpengaruh pada kemampuan siswa dalam hal pengembangan bakat.

Di SMK Tirtayasa latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot lengan kurang adanya variasi-variasi dalam latihan, dan kurang seimbangny latihan fisik yang lain sebagai pendukung peningkatan kondisi fisik atlet. Latihan fisik yang dilakukan dengan menggunakan *dumbbell curl*. Dikarenakan kurangnya alat di SMA yang digunakan untuk latihan serta kurangnya variasi latihan yang diberikan pada saat latihan fisik sehingga, membuat permainan bolavoli kurang memuaskan hasilnya, dikarenakan dalam melakukan teknik-teknik dasar bolavoli

tidak bisa dilakukan dengan baik. Salah satunya passing bawah, teknik dasar bolavoli yang paling terlihat lemah adalah passing bawah. Dalam melakukan passing bawah masih lemah sehingga terkadang bola tidak sampai pada sasaran yang dituju justru malah membuat susah pemain lain dalam menyelamatkan bola. Lemahnya passing bawah sehingga permainan bolavoli tidak berjalan dengan baik, karena tidak bisa melakukan strategi dalam permainan bolavoli dikarenakan lemahnya teknik dasar bolavoli. Dengan demikian peneliti berfikir untuk mengadakan variasi latihan dengan menambah latihan fisik yang sudah dilakukan dengan latihan yang lain yaitu dengan latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing*, latihan ini termasuk latihan weight training dalam latihan peningkatan kekuatan otot lengan yaitu dengan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing*. Kenapa latihan *dumbbell swing* ini yang dipilih karena kedua latihan yang dilakukan adalah gerakan mengangkat jadi sesuai untuk melatih gerakan passing bawah agar lebih baik dari sebelumnya. Selain itu juga latihan fisik selama ini tidak pernah dilakukan. Dalam pelaksanaannya dipandu oleh pembina yang ada ditempat tersebut. Untuk mengetahui bagaimana hasilnya setelah diberikan tambahan latihan dengan latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing*. Penelitian ini akan mengkaji bentuk latihan dengan menggunakan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing* terhadap kekuatan otot lengan pemain bolavoli. Metode latihan ini tentu banyak faktor yang menghambat atau menimbulkan permasalahan, hal ini berhubungan dengan latihan yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Berdasarkan pertimbangan yang melatar belakangi masalah ini, maka perlu adanya penelitian yang berkaitan dengan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, peneliti tertarik pada kedua bentuk latihan tersebut yakni dengan menggunakan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing*.

Seperti yang terjadi pada tim bolavoli putra SMK Tirtayasa khususnya untuk siswa kelas XI, penulis melihat bahwa kurangnya kemampuan siswa dalam hal penguasaan salah satu teknik dasar yaitu dalam melakukan passing bawah. Dalam hal pembinaan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah, ada banyak bentuk latihan yang dapat digunakan termasuk latihan *dumbbell high*

*swing* dan latihan *dumbbell low swing*. Dan untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang mempunyai pengaruh paling signifikan terhadap passing bawah dari kedua bentuk latihan tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan formulasi judul :

***“Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbell High Swing dan Dumbbell Low Swing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Tirtayasa”.***

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Bedasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: kurangnya pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang bola voli khususnya materi tentang passing bawah. Dan kurangnya kemampuan otot lengan yang tidak maksimal menjadi salah satu kendala utama bagi siswa putra kelas XI SMK Tirtayasa dalam mengembangkan kemampuan melakukan passing bawah. Maka dari itu di perlukan latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan power otot lengan, latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk peningkatan power otot lengan yang menunjang passing bawah.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini ialah berupa:

- 1.3.1 Apakah ada pengaruh latihan *dumbbell high swing* terhadap passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa putra Kelas XI SMK Tirtayasa?
- 1.3.2 Apakah ada pengaruh latihan *dumbbell low swing* terhadap passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa putra Kelas XI SMK Tirtayasa?
- 1.3.3 Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing* terhadap passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa putra Kelas XI SMK Tirtayasa?

### **1.4. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

- 1.4.1 Ingin mengetahui pengaruh latihan *dumbbell high swing* terhadap passing bawah dalam permainan bolavoli.

- 1.4.2 Ingin mengetahui pengaruh latihan *dumbbell low swing* terhadap passing bawah dalam permainan bolavoli.
- 1.4.2 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing* terhadap passing bawah dalam permainan bolavoli.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Memberikan tambahan pengetahuan bagi guru yang menyelesaikan permasalahan yang timbul dalam kegiatan pembelajaran serta untuk memotivasi guru untuk lebih jeli dan kreatif dalam melaksanakan tugas.
- 1.5.2 Mengetahui secara nyata perbedaan latihan *dumbbell high swing* dan latihan *dumbbell low swing* terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli.
- 1.5.3 Memberi sumbangan yang berarti bagi sekolah dan pengajaran tempat meneliti dalam upaya pengembangan minat dan bakat serta penggunaan metode pembelajaran yang efektif dan efisien.
- 1.5.4 Hasil penelitian kali ini diharapkan menjadi bahan informasi tentang pembinaan olahraga khususnya pada cabang olahraga bolavoli.
- 1.5.5 Sebagai konsep ilmiah yang dapat dijadikan pedoman dalam meningkatkan kemampuan dalam olahraga.