

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah. Dalam mengembangkan dan membina olahraga tersebut tentu memperdayakan perkumpulan olahraga yang dilakukan oleh induk organisasi untuk menumbuhkan kembangkan cabang olahraga itu sendiri, dan pembinaan olahraga yang bersifat nasional, serta daerah dalam menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Kompetisi tersebut dilakukan untuk pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan.

Perkembangan olahraga disekolah ditandai dengan lahirnya kejuaraan yang bertajuk Olimpiade Olahraga Siswa Nasional atau yang lebih dikenal dengan sebutan O2SN. Program O2SN bertujuan untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan daya kreativitas siswa. O2SN lebih fokus pada proses pembelajaran dibidang olahraga yang dilaksanakan melalui program-program yang tertuang pada kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani salah satunya adalah cabang olahraga bola voli, yang sekarang telah menjadi populer dikalangan masyarakat.

Permainan Bola voli merupakan olahraga permainan beregu, yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Setiap tim terdiri atas 6 pemain. Permainan bola voli ini juga merupakan salah satu cabang olahraga yang ada didalam program pendidikan jasmani yang dilaksanakan diperguruan tinggi dan disekolah-sekolah. Melalui pembelajaran bola voli maka diharapkan akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, watak disiplin, kesehatan, semangat bermain, serta meningkatkan latihan terhadap kemampuan pada cabang olahraga bola voli.

Perkembangan prestasi dicabang olahraga bola voli khususnya di saat ini sangat memprihatinkan karena kurangnya latihan, kurangnya sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran. Maka dari itu pemerintah dan pihak sekolah harus bertindak cepat dan memperhatikan hal-hal apa yang

dibutuhkan untuk yang ada disekolah tersebut, guna meningkatkan minat dan bakat siswa khususnya pada cabang olahraga bola voli yang ada di sekolah.

Banyak faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan para siswa yaitu latihan secara rutin, latihan fisik, serta taktik dan koordinasi dalam suatu tim bola voli yang ada di sekolah harus diperkuat. Komponen-komponen ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, maka dari itu penguasaan kemampuan dalam melakukan *passing* atas pada permainan bola voli harus dilatih setiap saat.

Dalam olahraga bola voli tentu faktor fisik yang sangat memegang peranan, dimana tubuh bergerak dan mengeluarkan energi. Kalau kita menuntut lebih banyak dari tubuh itu, maka secara alamiah akan terjadi perubahan fungsi organiknya. Zaman sekarang istilah “latihan” atau secara lebih populer di sebut “*training*” mencakup pengertian yang luas sekali. Segala bentuk “*training*” yang mempunyai tujuan tertentu sudah termasuk jenis “*training*” yakni segala latihan untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan, fisik pemain, taktik pemain, teknik pemain, mental pemain.

Dilihat dari aspek komponen fisik dalam olahraga bola voli terdapat komponen fisik yang dominan untuk ditingkatkan agar dapat menunjang penampilan siswa atau atlit pada saat kompetisi berlangsung, misalnya komponen fisik kekuatan, daya tahan, kelentukan, power, kelincihan dan kecepatan pada saat bermain.

Dikalangan siswa SMA Negeri 1 Kabila teknik dasar *Passing* atas pada permainan bola voli belum mampu dilakukandengan baik dan benar. Salah satu penyebab belum mampunya siswa dalam melakukan teknik dasar *passing* atas yaitu kurangnya kemampuan otot lengan saat melakukan *passing* atas tersebut.

Agar dapat melakukan *passing* atas dengan maksimal pada permainan bola voli maka komponen-komponen seperti, daya ledak otot lengan, latihan saat melepaskan bola keatas sangat diperlukan kekuatan otot lengan. Oleh karena itu, perlu adanya suatu metode latihan yang terdapat latihan kekuatan otot-otot tesebut khususnya otot lengan, dimana sangat berperan penting otot lengan pada saat melakukan *passing* atas dengan baik dan benar.

Dengan demikian maka hal yang paling penting adalah latihan yang berkaitan erat dengan kemampuan pada saat melakukan *passing* atas dan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan adalah latihan *push up* secara teratur.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Uraian sebelumnya menunjukan adanya permasalahan dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas pada permainan bola voli. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *passing* atas, dan kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, serta kurangnya kekuatan otot lengan dalam melakukan *passing* atas.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa untuk memenuhi ketentuan dalam suatu penelitian perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dilakukan agar permasalahan jelas sehingga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang termasuk dalam ruang lingkup permasalahan dan faktor mana tidak berpengaruh.

Dari sekian banyak masalah yang telah diidentifikasi maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan penelitian yaitu latihan *push up* sebagai variabel bebas dan kemampuan *passing* atas sebagai variabel terikat.

Latihan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah latihan *push up*. Latihan *push up* yaitu suatu cara yang digunakan dalam meningkatkan kemampuan otot lengan. Kondisi ini secara tidak langsung membawa siswa pada saat melakukan *passing* atas yang sesungguhnya dengan kemampuan otot lengan, siswa dapat melakukan *passing* atas secara maksimal. Oleh karena itu penerapan latihan *push up* merupakan hal yang sangat penting guna meningkatkan kemampuan *passing* atas pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kabila.

#### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :  
**“Apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing* atas pada permainan bola voli siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kabila?”**

#### **1.5 Kegunaan Hasil Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini terdiri dari manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis:

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis.**

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *push up*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis.**

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat Meningkatkan kemampuan *Passing* atas pada permainan bola voli, khususnya siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kabila

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas.

c. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang kemampuan *Passing* atas pada permainan bola voli. Selain itu juga sebagai bahan masukan bagi SMA Negeri 1 Kabila.

d. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang kemampuan *Passing* atas pada permainan bola voli agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.