

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Permainan bolavoli merupakan salah satu dari cabang olahraga yang pembinaan untuk mencapai prestasi optimal memerlukan jangka waktu yang panjang. Pendidikan jasmani juga salah satu dari mata pelajaran yang diberikan dari pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Depdiknas (2003: 4) pendidikan jasmani untuk SMP meliputi;

- 1) keterampilan atau pengetahuan untuk menyusun program latihan, memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani,
- 2) keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas jasmani,
- 3) sikap sportif dan gaya hidup aktif. Pelajaran ini sangat mengutamakan aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat jasmani maupun rohani sehari-hari menuju manusia yang sehat seutuhnya.

Dengan pemberian pembelajaran yang mengacu pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) di SMP, maka diharapkan proses pembelajarannya dapat berjalan dengan baik. Selain itu guru harus mengerti dengan keadaan siswa, sehingga guru dapat menerapkan pengelolaan dan penguasaan kelas dengan tepat mengenai materi yang diajarkan. Guru harus mengetahui bahwa materi yang diajarkan sudah sesuai atau belum

dengan keadaan siswanya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terdapat beragam metode latihan baik itu olahraga beregu ataupun perorangan. Pendidikan jasmani di sekolah mengutamakan olahraga beregu, dari berbagai permainan beregu yang ada, permainan bolavoli sangatlah baik dan tepat untuk dilakukan semua siswa sekolah.

Permainan bolavoli masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani yang harus diajarkan di SD, SMP, SMA dan SMK. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) permainan bolavoli termasuk dalam salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah berkembang dan memasyarakat sampai ke desa-desa. Sekarang ini permainan bolavoli juga sudah masuk dalam dunia pendidikan. Dengan masuknya permainan bolavoli ke dalam kurikulum pendidikan dari SMP sampai SMA maka siswa akan mendapat bekal keterampilan untuk masa depannya, selain itu pembelajaran keterampilan bolavoli dapat digunakan untuk menjaring bibit unggul. Di dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar, yaitu service, passing, smash dan blocking. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Begitu pula dalam permainan bolavoli bahwa teknik adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan bolavoli yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Menurut Yunus (1992: 80) banyak teknik yang harus dipelajari dalam permainan bolavoli termasuk salah satunya teknik passing. Teknik passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu titik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan. Passing terdiri dari dua macam yaitu: passing bawah dan passing atas. Passing bawah terdiri dari: Passing bawah normal, passing ke depan pada bola rendah, passing bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan, passing bawah bola jauh di samping badan, passing bawah dengan bergerak mundur, passing bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat, passing bawah ke belakang, passing bawah dengan diving, dan passing bawah dengan rolling ke samping. passing atas terdiri dari: passing atas normal, passing atas bola rendah, passing atas dengan bola di samping badan, passing atas dengan bergeser mundur, passing atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat, passing atas dengan meloncat, passing atas ke belakang. Dalam permainan bola voli setter/pengumpan lebih menggunakan passing atas dari pada passing bawah karena lebih efektif dan terarah. Dari berbagai macam teknik dasar permainan bolavoli salah satunya adalah teknik dasar passing atas. Passing atas sangat penting dalam permainan bolavoli karena merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Pelaksanaan teknik passing atas yang baik dapat menyajikan dengan teman seregunya dengan baik atau mengumpankan bola kepada smasher yang selanjutnya dilakukan serangan. Dengan demikian, kesuksesan menciptakan pola-pola

penyerangan dan pola-pola pertahanan serta penyerangan banyak ditentukan oleh keakuratan pemain dalam mengoper bola yang diberikan kepada temannya atau kepada smasher. Karena pentingnya penguasaan teknik passing atas, maka perlu diadakan latihan secara bersungguhsungguh dan terus-menerus.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Kemampuan passing atas didukung oleh koordinasi gerak seluruh tubuh yang berakhir dalam bentuk gerak ayunan yang didukung oleh kekuatan otot lengan dan pergelangan tangan. Kekuatan otot lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif. Maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan passing atas dalam olahraga bolavoli. Gerakan passing atas banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Oleh karena itu, perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti pada passing atas. Dengan demikian, semakin cepat gerakan itu dilakukan maka semakin banyak pula komponen gerakan yang harus dikoordinasikan. Keberhasilan passing atas sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tangan. Komponen lain yang dibutuhkan untuk melakukan passing atas adalah kekuatan otot tangan, dengan otot tangan yang kuat maka seorang pemain bolavoli dapat

melakukan passing atas dengan baik Melalui penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti siswa yang terdapat di SMP Negeri 3 paguyaman pantai, karena di SMP tersebut prestasi dalam olahraga bolavoli masih tertinggal dari sekolah yang lain yang berada di daerah kabupaten bualemo Maka dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada guru olahraga yang terdapat di SMP Negeri 3 paguyaman agar dapat mengoptimalkan pola pelatihan mengingat prestasi yang masih tertinggal dengan sekolah yang lain yang berada di paguyaman pantai Dari uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti “hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 paguyaman pantai”.

Dari hasil observasi di SMP Negeri 3 Paguyaman pantai, saya melihat bawah kebanyakan siswa belum sempurna menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli khususnya servis bawah dan passing bawah, dimana siswa kurang tepat dalam melakukan servis bawah dan passing bawah tersebut. Biasanya siswa melakukan servis bawah dan passing bawah kurang tepat, dimana ketika siswa melakukan pukulan servis bawah terkadang bola tersangkut ke net begitu pula pada saat melakukan passing bawah terkadang bola tidak terpantul dari tangan siswa dan bahkan membuat teman setim sulit untuk menerima umpan bola yang diberikan oleh pelaku passing tersebut. Hal ini terjadi karenakan kurangnya kekuatan otot lengan mereka untuk melakukan melakukan servis bawah dan passing

bawah. Ini disebabkan oleh kurangnya binaan dan latihan yang diberikan oleh guru atau pihak sekolah. Oleh karena itu sipeneliti bertujuan untuk meningkatkan ketepatan servis bawah dan passing bawah siswa di SMP Negeri 1 Paguyaman pantai dengan cara memberikan latihan

B. Identifikasi Masalah

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, penulis ingin mengadakan penelitian dengan permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui kemampuan passing atas siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman pantai.
2. Belum diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan passing atas siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 paguyaman pantai.
3. Belum diketahui hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 paguyaman pantai.

C. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi tentang hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 paguyaman pantai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyamana pantai?
2. Apakah ada hubungan kekuatan otot tangan dengan kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman pantai?
3. Apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman pantai?
4. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman pantai.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tangan dengan kemampuan

passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai.

3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai.
4. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu:

1. Secara Teoritis
 - a. Mengetahui unsur-unsur yang penting dalam permainan bolavoli sehingga dapat dijadikan sebagai landasan pertimbangan dalam pembinaan.
 - b. Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan referensi untuk penelitian yang akan datang.
2. Secara Praktis
 - a. Sebagai bahan pertimbangan untuk menambah pengetahuan dalam menyusun strategi berkaitan dengan pemanfaatan passing atas.

b. Sebagai salah satu pedoman pelatih untuk menyusun program latihan.

3. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam permainan bolavoli.