

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dewasa ini, telah kita sadari bahwa peran olahraga semakin lama semakin jadi penting. Hampir semua negara menaruh perhatian besar terhadap perkembangan olahraga di negaranya, karena olahraga tidak hanya berperan meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi olahraga suatu bangsa akan tetapi mengharumkan nama bangsa itu sendiri. Sebagaimana dalam perkembangan ,olahraga di negara kita boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami kemajuan yang cukup menggembirakan.

Banyak cabang-cabang olahraga yang banyak dikenal, diantaranya adalah Bola Voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar yang ada di bumi ini. Bola voli digemari oleh semua lapisan masyarakat baik tingkat daerah, nasional dan internasional, dari usia anak – anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagian penonton. Saat ini permainan bola voli tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi (voli pantai) dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan teknologi dan ilmu-ilmu yang lain. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi 1). Passing, 2). Smash, 3). Servis, 4). Umpan, 5). Bendung (Muhadjir 2013).

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang sangat digemari oleh rakyat di Indonesia. Di Indonesia khususnya di Provinsi Gorontalo, olahraga bola voli biasa di katakan sangat memasyarakatkan. Mulai dari pusat perkotaan

sampai pada pedesaan. Hal tersebut terlihat dari antusias masyarakat mengikuti berbagai pertandingan bola voli baik antar club dan daerah. Melihat animo masyarakat yang tinggi pada permainan bola voli, maka provinsi gorontalo yang masih di katakan sangat belia ini tidak tertinggal dengan daerah-daerah lain untuk menggalakkan berbagai potensi dibidang olahraga bola voli.

Dalam melakukan aktifitas olahraga terutama bola voli, manusia mempunyai tujuan yang berbeda – beda. Adapun tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga diantaranya adalah berolahraga untuk tujuan pembelajaran di sekolah, berolahraga sebagai hobi, berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dan berolahraga untuk mencapai prestasi.

Melihat perkembangan prestasi olahraga bola voli khususnya di gorontalo semakin memprihatinkan. Seperti kita tahu, bola voli adalah olahraga yang sangat merakyat di gorontalo, sehingga sebagian besar orang gorontalo gemar akan olahraga ini. Karena sangat merakyat, maka banyak sekali yang ingin bermain bola voli, namun ini adalah hal yang sangat bertolak belakang dengan situasi saat ini, olahraga yang cukup populer di tanah gorontalo ternyata prestasi kurang memuaskan. Jangankan bertanding dikelas nasional, di wilayah regional saja masih kurang bila disbanding dengan daerah lain. Fasilitas olahraga juga semakin hari semakin terkikis dengan bangunan bangunan rakyat sehingga ruang terbuka bermain bola voli semakin berkurang. Bandingkan dengan daerah tetangga kita sulawesi utara yang tahun 2016 ini akan mengikuti babak putaran final PON di jawa barat, bahkan mereka mengirimkan dua wakil putra maupun putri di cabang olahraga bola voli, yang telah lolos dari babak kualifikasi bola voli pekan olahraga nasional di GOR suding makasar, Sulawesi selatan 12-18 November 2015 (Antara Sulsel.Com)

Di daerah lain banyak pembinaan olahraga bola voli usia dini, kelas olahraga SMP dibidang bola voli yang membina anak usia dini dengan latihan – latihan yang baik dan teratur tentang cara bermain bola voli mulai dari teknik dasar servis bola, umpan bola, smash bola dan block. Sementara di gorontalo, anak - anak kebanyakan hanya memperoleh pengetahuan olahraga melalui pelajaran penjaskes dan

mengembangkan bakat dengan proses alami, misalnya pada saat mereka bermain pada sore hari tanpa ada pelatih yang mengarahkan.

Pembinaan bola voli usia dini adalah merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi Bola voli, pembinaan usia dini bertujuan untuk menghasilkan bibit-bibit pemain Bola voli berbakat dan berkualitas dikemudian hari. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Anak-anak didik disekolah bola voli terkadang tidak diberi pemahaman tentang semua yang harus dilakukan setelah menuntaskan pendidikan. Bakat dan kemampuan anak didik sering diabaikan pelatih atau pembina sebuah klub, hal ini disebabkan pelatih atau pembina lebih mementingkan atlet senior, yang semestinya ada pemerataan dalam pembinaan anak-anak sesuai kelompok umur. Harus disiapkan wadah kompetisi yang diatur secara reguler untuk mengukur kemampuan mereka.

Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain Bola voli adalah penguasaan teknik dasar Bola voli oleh para pemain, oleh sebab itu seorang pemain bola voli yang tidak menguasai teknik dasar bola voli tidak akan menjadi pemain yang baik

di SMP Negeri 1 Telaga, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sudah cukup menguasai beberapa teknik dasar, mereka sudah mampu melakukan servis dan passing dengan baik, akan tetapi belum terampil melakukan passing, baik passing atas maupun passing bawah dengan baik dan benar. ternyata disaat melakukan passing masih banyak yang kurang dalam hal keterampilan, utamanya dalam meningkatkan kekuatan otot lengan. Passing bawah memang perlu latihan secara khusus. Kurangnya bentuk latihan fisik agar dapat melakukan passing bawah mungkin menjadi penyebab para pemain belum bisa melakukan passing bawah. Adapun Latihan untuk rutin SMP Negeri 1 Telaga putra yaitu satu minggu tiga kali lebih ditekankan pada latihan teknik dasar seperti passing.

Meningkatkan latihan passing bawah perlu adanya latihan keterampilan dan kemampuan kondisi fisik dengan baik dan bertahap, adapun bentuk latihan passing

bawah yang perlu dilakukan adalah : 1) seorang pemain melakukan *passing* bawah dengan beragantian 1 lawan 2. 2) seorang pemain melakukan *passing* bawah 1 lawan 3, 3) Menggunakan Bentuk latihan kondisi fisik dalam hal meningkatkan kekuatan otot lengan sehingga dapat menghasilkan bentuk keterampilan *passing* bawah dengan baik dan terarah.

Uraian di atas Menunjukkan bahwa unsur-unsur utama dalam melakukan *passing* dengan tepat adalah penguasaan teknik dasar *passing* bawah, pengembangan kondisi fisik dan program latihan yang efektif dan tepat.

Dilihat dari sudut pandang pertahanan dalam bermain bola voli adalah melakukan *passing* bawah. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar *passing* bawah dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *passing*. Agar berhasil melakukan *passing* dengan baik, seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan *passing* bawah dan kondisi fisik memberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan yang nantinya berpengaruh pada hasil *passing* bawah.

Latihan *dumbel fornt raise* adalah salah satu jenis latihan peningkatan *kondisi fisik* yang meningkatkan daya ledak otot lengan. Latihan ini harus di lakukan dengan hati-hati. dengan berbagai macam variasi dan bertahap. Bentuk latihan dengan menggunakan kontraksi eksentrik perlahan dan melakukan gerakan kontarksi cepat dengan menggunakan dambel.

Latihan tersebut harus dilaksanakan dengan teratur, sistematis, dan terprogram agar mendapatkan hasil yang maksimal. Maka dalam pelaksanaan latihan tersebut harus diperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi peningkatan daya ledak baik.

*dumbel fornt raise* merupakan salah satu bentuk latihan *fitnhes* dengan cara mengangkat dumbel secara bersamaan setinggi dada kemudian di turunkan yang telah disusun sebelumnya. Bentuk latihan *dumbel fornt raise* dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan power otot lengan pemain Bola voli karena pada saat melakukan latihan ini telah disusun sebelumnya, dibutuhkan kekuata, kecepatan otot lengan pemain bola voli dalam melakukan *passing* bawah

Komponen yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat melakukan gerakan passing bawah yaitu dengan mempunyai daya ledak otot lengan, agar passing bawah dapat memperoleh hasil yang maksimal, diperlukan *power* otot lengan yang baik. Oleh karena itu perlu melatih *power* otot lengan, dalam melatih *power* otot lengan, dapat digunakan salah satu metode yaitu dengan metode *fitnes*. Adapun latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya ledak otot lengan yang berguna untuk meningkatkan keterampilan passing bawah adalah latihan *dumbel fornt raise*. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti latihan *dumbel fornt raise* terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul : ” pengaruh latihan *dumbel fornt raise* terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Telaga “. Dari uraian judul tersebut peneliti perlu mengkaji lebih lanjut dalam penelitian ini.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah siswa SMP negeri 1 Telaga sudah mampu melakukan *passing* bawah
2. Apakah ada pengaruh latihan fisik terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga.
3. Jika ada, seberapa besar pengaruhnya.
4. Apakah ada pengaruh latihan *dumbel fornt raise* terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbel fornt raise* terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Ingin memperoleh Pengaruh latihan *dumbel fornt raise* terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kekuatan dalam *passing* bawah melalui latihan *dumbel fornt raise* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kekuatan.
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
4. Bagi Peneliti : Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

### 1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa  
Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan kekuatannya dalam *passing* bawah bola voli.
2. Manfaat Bagi Guru  
Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga bola voli serta dalam pembuatan program latihan.
3. Manfaat bagi sekolah  
Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.
4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.