

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan faktor utama untuk mendorong perkembangan olahraga dalam mencapai prestasi yang tinggi. Melihat begitu pentingnya peranan olahraga dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia, maka sebagai orang yang berkecimpung dalam bidang olahraga, sebagaimana turut memikirkan dan mencari jalan untuk pengembangan olahraga Indonesia. Sebagai guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan melalui pengajaran yang terencana dengan menggunakan metode-metode yang efektif dan efisien agar tujuan yang diharapkan akan tercapai.

Sebagai pelatih juga dapat mengembangkan latihannya melalui bentuk latihan yang dapat meningkatkan tingkat efektifitas fisik, teknik, taktik maupun mental atlet yang di binanya. Dewasa ini bangsa Indonesia sedang giat-giatnya menjalankan program olahraga yang telah dicanangkan lewat rencana pembangunan nasional, sehingga sebagai tenaga-tenaga yang mempunyai tanggung jawab dalam bidang ini diharapkan dapat berperan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang berguna bagi kemajuan dunia pendidikan jasmani dan olahraga maupun latihan-latihan yang menjurus ke olahraga berprestasi.

Menyadari bahwa begitu pentingnya peranan olahraga dalam peningkatan sumber daya manusia, maka pemerintah melalui Menteri Pemuda dan Olahraga telah mengeluarkan panji olahraga nasional pada tahun 1983 yaitu “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Dalam merealisasikan program pemerintah tersebut, diperlukan keterlibatan dari seluruh anggota masyarakat dalam pelaksanaannya, apalagi bagi para Pembina, pelatih serta guru olahraga, maupun orang-orang yang bergerak di bidang olahraga yang merupakan ujung tombak dalam penerapannya. Dalam dunia olahraga banyak faktor yang turut mempengaruhi,

terwujudnya tujuan yang diharapkan antara lain : sarana dan prasarana olahraga, tenaga penggerak olahraga, yang di dalamnya pendekatan ilmiah dalam olahraga serta cara ataupun metode yang tepat di samping unsur-unsur penunjang lainnya.

Salah satu tujuan dalam pembinaan olahraga adalah prestasi. Prestasi merupakan masalah yang kompleks, karena berprestasi dalam olahraga adalah salah satu usaha untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa. Untuk mewujudkan prestasi tentunya bukanlah hal yang mudah, karena banyak faktor yang turut mempengaruhi. Hal-hal yang perlu diperhatikan antaranya unsur kondisi fisik. Unsur-unsur kondisi fisik adalah ; daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan, kecepatan reaksi, dan tenaga ledak otot. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam latihan Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kemampuan fungsional dan sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlit untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Pada cabang olahraga bola voli perkembangannya di tanah air dari tahun ke tahun sudah semakin menggemirakan baik di tingkat daerah, maupun di tingkat nasional. Namun kita tidak dapat pungkiri, walaupun perkembangan olahraga ini sudah semakin baik, ternyata atlit-atlit bola voli di negara kita belum dapat menandingi kemampuan atlit bola voli di negara-negara lain. Pembinaan bola voli di daerah sudah ada namun belum seperti di kota-kota besar. Oleh karena itu kegiatan pembibitan dan pembinaan atlit bola voli tidak cukup hanya dilakukan di kota-kota besar saja, tapi kegiatan tersebut dilakukan secara merata di seluruh Indonesia, seperti halnya di Daerah kabupaten gorontalo.

Program KONI Daerah Kabupaten gorontalo dalam mensukseskan kegiatan pembibitan dan pembinaan atlit bola voli, telah mengacu pada pembinaan olahraga di Indonesia dan memiliki peluang yang sama dengan daerah lainnya, walaupun kita ketahui bahwa prestasi atlit bola voli daerah ini masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan prestasi yang dicapai oleh atlit bola voli daerah lainnya di Indonesia.

Melihat kenyataan ini, para pelatih dan pembina olahraga dituntut untuk melakukan berbagai terobosan guna memperbaiki kekurangan yang ada. Dengan demikian diperlukan langkah-langkah pembibitan dan pembinaan yang intensif, agar dapat menghasilkan atlet-atlet bola voli yang berkualitas.

Atlet bola voli di tuntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang di maksud antara lain adalah : kecepatan, kekuatan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan dan koordinasi.

Dalam pelaksanaan olahraga bola voli selain kebutuhan komponen-komponen biomotor, juga hal yang tidak kalah penting guna mendukung prestasi adalah, pemilihan bentuk latihan keterampilan dasar yang sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan bermain dalam cabang olahraga ini. Seorang pelatih harus jeli dan secara tepat memberikan bentuk latihan kepada atlet untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik. Seperti halnya dengan bentuk latihan dasar penguasaan bola dengan passing atas maupun bawah dan latihan passing atas maupun bawah yang menggunakan latihan *berdistribusi Dumbell overhead Extension*. Dengan latihan penguasaan passing atas dan latihan kekuatan otot lengan, seorang pemain akan memiliki keterampilan dalam memainkan bola voli.

Di kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo, permainan bola voli sangat digemari oleh masyarakat, baik itu sekolah maupun masyarakat umum, hanya saja dalam melakukan permainan ini, mereka tidak melalui suatu proses latihan yang benar dan sistematis. Sebagai contoh yang nyata, pada sekolah SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo, pada jam istirahat para siswa sangat antusias melakukan permainan cabang olahraga ini, namun pada pelaksanaannya para siswa belum mengetahui secara jelas tentang bagaimanakah cara bermain bola voli dengan baik dan benar yang sebenarnya, baik itu pada saat melaksanakan servis, passing, *smash* dan blok, terlebih pada saat melakukan passing atas. Hal tersebut merupakan salah satu gambaran dari kurangnya latihan tehnik dasar yang terprogram dengan baik.

Sehingga dalam mengembangkan teknik dasar yang terprogram dan menghasilkan penguasaan yang tepat peneliti mencari salah satu bentuk latihan yang

dapat memberikan hasil yang baik terutama penguasaan passing atas. Teknik Passing atas merupakan salah satu teknik yang dapat memberikan hasil yang baik terhadap pelaku smash (*smasher*), hal ini sangat jelas ketika tosher memberikan passing yang tepat maka hasil smasnya juga tepat sasaran, sehingga perlu adanya penguasaan passing atas dan ketepatan passing atas.

Uraian di atas Menunjukkan bahwa unsur-unsur utama dalam melakukan passing atas bola voli dengan tepat adalah penguasaan teknik dasar passing atas dan program latihan yang efektif dan tepat. Untuk mengembangkan penguasaan passing atas perlu adanya bentuk latihan yang dapat menghasilkan otomatisasi gerakan, sehingga penguasaan passing atas dapat teratasi.

Adapun bentuk latihan yang dapat meminimalisir dan dapat menciptakan otomatisasi gerakan dalam melakukan passing atas yaitu dengan menggunakan latihan *berdistribusi dumbell overhead extension* . latihan *dumbell overhead extension* merupakan latihan kekuatan lengan terhadap passing atas dalam permainan bola voli, latihan tersebut sangat cocok dalam mengembangkan penguasaan teknik dasar. Peneliti menggunakan latihan *berdistribusi dumbbell overhead extension* tersebut dengan media alat dumbel. Sehingga peneliti dapat melihat sejauh mana latihan *berdistribusi dumbbell overhead extension* terhadap kekuatan otot lengan pada teknik dasar passing atas.

Dalam penelitian ini akan di lihat sejauh mana siswa SMP Negeri 1 Telaga dengan latihan *berdistribusi dumbell overhead extension* terhadap kemampuan passing atas. sehingga Penelitian ini di beri judul : *pengaruh latihan berdistribusi melalui model latihan dumbell overhead extension* terhadap keterampilan passing atas dalam permainan bola voli pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Untuk membentuk tim bola voli yang tangguh, membutuhkan rencana latihan yang tepat dan terarah dengan pendekatan ilmiah, melalui penelitian. Penelitian merupakan langkah yang tepat guna mengetahui seberapa besar pengaruh keterampilan dalam berbagai tehnik dasar permainan bola voli.

## 1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Sejauh mana tingkat kemampuan siswa dalam mengembangkan olahraga bola voli di sekolah-sekolah.
2. Apakah bentuk latihan dapat mempengaruhi keterampilan teknik dasar.
3. Apakah latihan *berdistribusi melalui metode latihan dumbell overhead extension* terhadap keterampilan passing atas pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
4. Jika ada, berapa besar pengaruhnya.

## 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh Latihan *Berdistribusi dumbell overhead extension* terhadap keterampilan passing atas pada siswa Negeri 1 Telaga?

## 1.4. Tujuan Penelitian

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

1. Ingin mengetahui Pengaruh latihan *Berdistribusi dumbell overhead extension* terhadap keterampilan passing atas pada siswa kelas VIII SMP negeri 1 Telaga dan seberapa besar tingkat pengaruhnya.
2. Ingin memperoleh informasi tentang perlunya latihan *berdistribusi dumbell overhead extension* menggunakan terhadap peningkatan keterampilan passing atas.

## 1.5. Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan keterampilan khususnya passing atas melalui latihan *berdistribusi dumbell overhead extension* dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor keterampilan passing atas.
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 passing atas.
2. Manfaat Bagi Guru  
Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam cabang olahraga bola voli 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.