

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani dan merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, dimana tujuannya adalah bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan potensi siswa.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang menggunakan aktifitas fisik sebagai alat untuk mencapai suatu tujuan. Masri'an, DKK (2013:1)

Mutu pendidikan merupakan bahan pertimbangan yang selalu menarik dibicarakan tidak hanya oleh pakar pendidikan tetapi juga oleh masyarakat luas. Terlebihnya lagi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes), karena Penjas orkes merupakan salah satu mata pelajaran akademik atau aspek dalam proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan kemampuan gerak individu serta berhubungan langsung dengan respon mental dan sosial. Guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat.

Olahraga adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses perkembangan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sehingga dalam melaksanakan prinsip penyenggaraan pendidikan harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Olahraga tentu sangat penting untuk kelangsungan hidup masyarakat. Dewasa ini olahraga mempunyai peranan yang sangat serius untuk membentuk manusia yang sehat fisik dan mental, serta mempunyai kemampuan untuk berfungsi lebih baik dalam pembangunan. Hal ini sesuai dengan janji olahraga yaitu memasyarakatkan

olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Sehat dalam pengertian luas tidak hanya menyangkup bebas dari penyakit, tetapi juga menyakup sehat fisik,mental,dan sosial. Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat oleh karena itu, untuk mendapatkan raga yang sehat diperlukan olahraga. Olahraga yang merupakan kegiatan fisik yang dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap tingkat kemampuan tingkat manusia telah lama dianggap sebagai dari budaya

manusia telah lama dianggap sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Seiring dengan kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi, telah banyak diungkapkan bahwa olahraga ternyata memiliki manfaat.

Seiring dengan kemajuan zaman, pola hidup manusia pun ikut berubah. Rutinitas kerja yang terjadi secara menerus menyebabkan manusia kurang banyak bergerak atau disebut dengan hipokinesia. Situasi tersebut akan menjadi parah jika ditambah dengan pola makan yang tidak teratur. Hal itu akan menyebabkan organ-organ tubuh sedang mengalami masa pertumbuhan dan masih keadaan sehat akan tetapi, apabila telah telanjur berusia lanjut dan sebelum menjalankan olahraga tidak ada salahnya memulai dari sekarang. Walaupun hanya jalan kaki ataupun bersepeda selama kurang lebih dari 10 menit, hal itu dapat mencegah kemunduran organ-organ tubuh. Permainan bola besar adalah jenis permainan bola dengan menggunakan bola berukuran besar, pada permainan bola besar dibuat sebuah tim, di mana setiap individu di dalamnya harus bekerja sama atau dikenal dengan kekompakan tim. Permainan bola besar dimainkan beregu yang terdiri dari 5-11 orang, yang termasuk ke dalam permainan bola besar antara lain bolabasket,sepak bola,futsal,bola voli, dan sebagainya. Pendidikan jasmani olahraga sebagai salah satu sarana pendidikan anak memberikan suatu pengajaran etika dan moral di masyarakat. Mengajar etika dan moral sebaiknya lebih bersifat tindakan di bandingkan dengan sekedar berkata-kata, jika mau diambil dalam contoh kehidupan, nilai moral itu beraneka ragam, termasuk loyalitas, kebijakan, kehormatan, rasa peka, keramahan, keadilan, koperatif, dan kedisiplinan. Disiplin diri merupakan hal penting dalam setiap upaya membangun dan membentuk karekter seseorang, sebab karakter mengandung pengertian cara berpikir dan

berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan bernegara. Hal tersebut dapat diwujudkan melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang wajib di ajarkan pada sekolah menengah pertama (SMP). Dalam pembelajaran penjas siswa akan terlibat aktif dalam kegiatan olahraga sebagai media pembelajaran salah satu cabang olahraga yang diajarkan yaitu permainan bola voli.

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan, masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan-ketangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan tim. Lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan. Teguh Sutanto (2016: 90)

Seiring dengan adanya perubahan kurikulum dan pengembangan model pembelajaran, maka dari itu diperlukan adaptasi baru oleh siswa dalam melakukan proses belajar mengajar (PBM). Untuk membantu siswa dalam melakukan adaptasi terhadap perubahan kurikulum dalam proses belajarmengajar maka diperlukan model pembelajaran yang menarik untuk memperlancar adanya stimulus dan respon pada siswa karena sistem pembelajaran berpusat pada siswa.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tergantung pada kreatifitas seorang guru dan penerapan model pembelajaran yang kurang tepat sangat berpengaruh pada hasil pembelajaran. Kemampuan guru dalam mengimplementasikan metode pembelajaran yang relevan menduduki posisi yang paling penting agar pembelajaran yang dilakukan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan observasi peneliti yang dilakukan pada sekolah SMP NEGERI 4 GORONTALO, yaitu peneliti mengobservasi cara siswa melakukan passing atas dalam jam pembelajaran penjasorkes di kelas VIII SMP NEGERI 4 GORONTALO. Ternyata masih ada sebagian siswa yang belum menguasai teknik dasar bola voli, terutama teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli tersebut. Adapun beberapa factor penyebab kurangnya penguasaan materi siswa terhadap teknik dasar dalam permainan bola voli khususnya teknik dasar passing

atas. Yaitu terbatasnya sumber-sumber yang digunakan guru untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani misalnya, kurangnya kekuatan otot lengan, kurangnya lentur dan lentuknya badan, dan kurangnya pemahaman tentang metode yang digunakan.

Seperti yang kita ketahui bahwa passing atas merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang cukup sulit dilakukan terlebih untuk siswa yang belum terampil dan kekuatan otot lengannya masih kurang kuat dalam melakukan passing atas. Oleh karena itu perlu dirancang model pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa agar siswa mudah dalam melakukannya dan siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, membuat suasana yang bagus agar terciptanya hasil yang bagus pula, dan pada akhirnya bisa meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar passing atas dengan benar dan baik.

Kekuatan merupakan salah satu syarat fisik yang berguna untuk menjadikan seorang siswa memiliki teknik yang bagus dalam bermain bola voli, seperti dapat melakukan passing atas dengan baik karena memiliki kekuatan otot lengan yang kuat. Akan tetapi untuk memperoleh kekuatan yang bagus seorang siswa harus melakukan latihan yang rutin sesuai dengan program yang telah dibuat. Latihan menggunakan beban berat badan saja sebagai tahanan adalah suatu cara yang baik untuk memulai latihan kekuatan. Latihan-latihan menggunakan beban berat badan sebagai tahanan dapat dilakukan dengan berbagai variasi latihan. Seperti variasi latihan dengan melakukan *push-up*. *Push-up* adalah gerakan latihan mengangkat tubuh dari bawah ke arah atas dengan menggunakan tubuh bagian lengan.

Mengacu pada permasalahan diatas, maka peran seorang guru sangatlah penting didalam menerapkan model pembelajaran yang tepat, yaitu dengan memberikan latihan *push up* untuk mengatasi lemahnya kekuatan otot lengan siswa dalam melakukan passing atas. Hal ini dilakukan karena dengan *push up* akan terjadi pembentukan kekuatan otot lengan yang pada akhirnya dapat membantu seorang siswa untuk melakukan passing atas dengan baik dan benar. Dengan terbentuknya kekuatan otot lengan dapat di pastikan bahwa kemampuan passing atas siswa dapat meningkat. Artinya latihan *push up* secara langsung

dapat membantu meningkatkan daya kerja otot lengan seseorang yang pada akhirnya dapat melakukan passing atas lebih baik dari sebelumnya.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah-masalah yang timbul dalam penelitian sebagai berikut:

Kurangnya kekuatan otot lengan, kurangnya lentur dan lentuknya badan, kurangnya pemahaman tentang model pembelajaran.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka permasalahan penelitian ini yaitu, apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan passing atas?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Push up* Terhadap kemampuan Passing Atas dalam Permainan Bola voli padasiswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yaitu peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi bahan referensi pembelajaran atau bahan perkuliahan yang dapat menambah pengetahuan dan wawasan calon guru dan para guru di jurusan pendidikan keolahragaan.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi siswa. Dapat menumbuhkan kesadaran bagi siswa dan atlet bahwa dengan latihan yang di lakukan secara sistematis dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan positif dalam rangka meningkatkan keterampilan berolahraga. Selain itu, menumbuhkan motivasi yang tinggi akan pentingnya latihan dalam rangka mengembangkan minat dan bakat dibidang olahraga. dan memberikan partisipasi bagi siswa terhadap kemampuan melakukan passing atas khususnya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

- 2) Bagi Guru hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan passing atas khususnya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.
- 3) Bagi sekolah Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi tentang passing atas.
- 4) Bagi peneliti menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya passing atas.