

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan moderen sekarang ini manusia tidak bisa di pisahkan dari kegiatan olahraga baik itu meningkatkan prestasi maupun untuk kesehatan tubuh, salah satu olahraga yang di gemari dalam masyarakat adalah permainan bola voli, karena olahraga ini dapat di lakukan oleh semua kalangan baik perempuan maupun pria.

Dengan olahraga dapat membentuk manusia sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan yang sudah lama di pandanag sebagai sarana yang paling berdaya guna untuk berhasil. Karena penanggungan pada hakikatnya menuju manusia yang indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani, ini baru dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalu pendidikan jasmani dan rohani dan ikut mempelajari tentang apa itu ilmu olahraga.

Belajar adalah suatu usaha yang dilakukan untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang. Apabila seseorang menambahkan aspek-aspek gerakan atau kegiatan ke dalam dimensi pendidikan misalnya pendidikan

kesehatan dan rekreasi, maka sebenarnya ia telah memperkaya perspektif dan aspek-aspek olahraga ini dapat dijelaskan dengan penjelasan-penjelasan disertai dengan berbagai contoh berikut ini, misalnya olahraga profesional, olahraga yang di sponsori oleh institusi Negara. Olahraga dalam klub-klub olahraga, olahraga untuk tujuan komersial, adapun uang menyangkut proposal ini adalah olahraga dalam klub yaitu olahraga bola voli. Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup hanya memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain.

Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional pertama, PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Banyak klub-klub bola voli di seluruh tanah air khususnya di provinsi Gorontalo. Hal ini terbukti pula dengan data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional. PON dan pesta-pesta olahraga lain, di mana angka menunjukkan peningkatan jumlahnya. Boleh dikatakan sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki tempat ketiga setelah sepak bola dan bulu tangkis.

Bagi olahragawan untuk mencapai prestasi yang tinggi, teknik dalam olahraga harus di kuasai dengan baik. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli yang

sempurna adalah menjadi dasar untuk mengembangkan kualitas yang tinggi dalam permainan.

Untuk mencapai kualitas prestasi olahraga bola voli setinggi-tingginya di Gorontalo khususnya SMA Negeri 1 Suwawa perlu dilakukan pembinaan sejak dini yaitu dengan cara memberikan latihan yang baik, khususnya dalam peningkatan passing bawah dalam permainan bola voli, karena passing bawah dalam permainan bola voli sangat berperan besar dalam menentukan suatu kemenangan pada setiap tim selain dari kerja sama. Oleh karena itu salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli adalah dengan cara memilih dan menggunakan metode atau latihan tepat di dalam mengajar bola voli khususnya gerakan dasar passing bawah. Dalam hal ini penulis memilih hasil pembelajaran teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli adalah dengan menggunakan latihan beban sebagai sarana untuk melatih dan membentuk kekuatan otot lengan dalam meningkatkan passing bawah pada permainan bola voli. Latihan beban yang dimaksud di atas adalah *Dumbbell Curl*.

Dari uraian di atas, salah satu latihan untuk dapat meningkatkan kualitas passing bawah dalam permainan bola voli adalah dengan cara memberikan latihan *Dumbbell Curl* untuk pembentukan otot lengan. Karena kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seorang pemain bola voli dalam melakukan passing bawah. Hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Suwawa, terlihat kemampuan siswa kelas X dalam melakukan passing bawah pada permainan bola voli masih belum baik. Belum adanya pemberian latihan

dengan *Dumbbell Curl*. Berdasarkan uraian yang ada maka, penulis tertarik mengadakan penelitian sebagai berikut : “Pengaruh pelatihan *Dumbbell Curl* terhadap peningkatan passing bawah pada permainan bola voli kelas X SMA Negeri 1 Suwawa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat identifikasi masalah sebagai berikut: Kemampuan siswa kelas X SMA Negeri 1 Suwawa melakukan passing bawah pada permainan bola voli masih lemah. Belum adanya pemberian pelatihan dengan menggunakan alat *Dumbbell Curl*, karena alat tersebut sangat membantu untuk pembentukan otot lengan dalam melakukan passing bawah pada permainan bola voli. Sehingga peneliti berharap ada peningkatan *passing* bawah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Suwawa setelah di beri perlakuan dengan menggunakan alat *weight training* yaitu *Dumbbell Curl*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh *passing* bawah pada permainan bola voli siswa kelas X SMA Negeri 1 Suwawa setelah di beri pelatihan *Dumbbell Curl*?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Dumbbell Curl* terhadap peningkatan *passing* bawah pada permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Suwawa.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan diharapkan dapat bermanfaat. Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a) Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru.
- b) Manfaat bagi guru adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Manfaat bagi sekolah adalah sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki kredibilitas guru dalam pembelajaran pendidikan kepelatihan khususnya bola voli di Kabupaten Bone Bolango.
- b) Diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya guru kepelatihan sekabupaten Bone Bolango.
- c) Manfaat secara umum sebagai bahan masukan dan refleksi bagi lembaga pendidikan.