

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia yang sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga dan tubuh) yang kuat. Sehingga setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik di bandingkan manusia yang tidak pernah atau jarang melakukan kegiatan olahraga.

Seiring dengan kemajuan ilmu serta teknologi, kegiatan olahraga di sekolah khususnya cabang bola voli mengalami perkembangan yang pesat. Semua ini tidak lepas dari bimbingan guru penjaskes di sekolah, hal ini dapat dilihat dari setiap siswa yang mengikuti pertandingan-pertandingan di tingkat sekolah, sekarang di sekolah organisasi bola voli sebagai wadah untuk pembinaan para atlet. ini dapat terwujud karena adanya kerja sama guru, masyarakat, dan instansi yang terkait.

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga beregu, sebagai permainan beregu untuk mencapai kemenangan di tentukan kerja sama team regu selain itu teknik dasar harus di kuasai oleh pemain .Permainan bola voli dapat meningkatkan permainan yang bertujuan untuk memperoleh prestasi maksimal membutuhkan beberapa aspek yang harus dicapai. Permainan bola voli menjadi cabang olahraga yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya dan dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti permainan dengan jumlah 6 orang dan voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang yang biasa digunakan.

Alasan lain yang menyenangkan adalah dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, baik laki-laki, perempuan, tua, muda, anak-anak di kota maupun di desa-desa serta dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, papan, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dimainkan di dalam gedung (*indoor*) ataupun di luar gedung (*outdoor*) (Viera dan Fergusson,1996:1).

Pesatnya perkembangan perkumpulan bola voli, diharapkan dapat menumbuhkan persaingan yang sehat untuk meraih prestasi. Hakekat permainan bolavoli adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain, jika dipertandingkan dilaksanakan secara ksatria dan sportif sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur, dimaksudkan bahwa dalam kegiatan olahraga seseorang atau atlet diharuskan memiliki rasa percaya diri, tanpa mengharapkan bantuan orang lain dan sportif sesuai dengan apa yang diperoleh dalam pertandingan.

Dalam permainan bola voli penguasaan teknik dasar perlu di utamakan dalam pembinaan prestasi. Menurut M. Sajoto (1995:7) apabila seseorang ingin mencapai prestasi optimal perlu dimiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, 4) kematangan juara.

Menurut M. Yunus (1992:68), teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai tujuan yang optimal. Menurut M.

Yunus (1992:79) *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Pada dasarnya permainan bola voli adalah melewatkan bola kearah lawan melalui atas net dan berusaha mematikan bola didaerah lawan. Tujuan utama orang bermain bola voli adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, bahkan untuk bercita-cita ingin menjadi pemain bola voli yang berprestasi tinggi. Salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga adalah memiliki bibit yang berbakat yang sesuai dengan tuntutan dan spesifikasi masing-masing cabang olahraga. Maka dari itu untuk menjadi pemain bola voli yang baik (Menurut M. Yunus 1992:11), harus memenuhi syarat-syarat fisik berupa : a). kesehatan fisik yang baik, b). tidak memiliki cacat fisik, c) Mempunyai postur tubuh yang baik, d) memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, koordinasi, dan memiliki cacat fisik, c) Mempunyai postur tubuh yang baik, d) memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, koordinasi, dan kelincahan).

Kekuatan merupakan salah satu syarat fisik yang berguna untuk menjadikan seorang atlit bola voli memiliki teknik yang bagus, seperti dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan didukung dengan kekuatan otot lengan yang kuat. Akan tetapi untuk memperoleh kekuatan yang bagus seorang atlit harus melakukan latihan yang rutin sesuai dengan program yang telah dibuat seorang pelatih.

Latihan menggunakan beban berat badan sebagai tahanan dapat dilakukan dengan berbagai *variasi* latihan. Seperti *variasi* latihan dengan melakukan *push-up*. Menurut Taryono (2008), *push-up* adalah gerakan latihan mengangkat tubuh dari bawah ke arah atas dengan menggunakan tubuh bagian lengan. *Push-up* merupakan jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, *push-up* juga salah satu latihan untuk mengembangkan otot-otot dada, bahu, dan lengan.

Dengan baiknya kemampuan otot lengan seseorang dapat membuat orang tersebut menjadi lebih baik dalam melakukan *passing* baik *passing* atas ataupun *passing* bawah. Akan tetapi kemampuan tersebut tidak akan bertahan lama jika tidak sering diasah, maka dari itu sebaiknya latihan *passing* harus sering dilakukan agar mendapatkan hasil yang maksimal, untuk menghindari dari kejenuhan tersebut dilakukan dengan bervariasi gerakan latihan *passing*. Latihan variasi dimaksud disini adalah latihan yang diberikan semuanya dengan tujuan untuk melatih *passing* atas mulai dari perbaikan teknik teknik yang terdapat dalam melakukan *passing* atas sampai pada factor lainya yang mempengaruhi keberhasilan *passing* atas dengan latihan seperti ini anak diharapkan dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan benar dan anak bisa bermain dengan sebenarnya.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna untuk meningkatkan *passing* atas dengan judul pengaruh latihan variasi *push up* dan latihan variasi *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas bola voli siswa kelas VIII SMP N 1 MUARO JAMBI.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya penguasaan teknik dalam melakukan *passing* atas bola voli.
2. Kurang tepatnya dalam memilih latihan yang akan menunjang kemampuan *passing* atas permainan bola voli.
3. Kurangnya kekuatan otot lengan siswa SMP Negeri 1 Muaro Jambi
4. Belum diketahuinya tingkat keefektifan latihan variasi *push up* dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas

1.3 Pembatas Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu latihan variasi *push up* dan latihan variasi *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas terhadap siswa/I kelas VIII B. variasi *push up* yang di maksud adalah

1. *Push-up* dengan tangan menumpu pada bangku
2. *Push-up* dengan kaki dan tangan menumpu pada lantai dan *Push-up* dengan lutut menumpu pada lantai
3. *Push-up* dengan kaki ditinggikan

Sedangkan variasi *passing* atas adalah sebagai berikut:

1. *Passing* atas rotasi ber pasangan
2. *Passing* atas segi tiga
3. *Pasing* atas satu lawan satu
4. *Passing* atas ke dinding

1.4 Definisi Operasional

1. Latihan variasi *push up* salah satu bentuk latihan kesegaran fisik, yang bertujuan untuk mengukur unsur kekuatan, ketahanan, dan ketahanan cardiovascular.
2. Latihan variasi *passing* atas adalah salah satu bentuk latihan teknik yang bertujuan agar tidak jenuh dan bosan bahkan malah tertarik dengan latihan yang di buat.
3. Kemampuan *passing* atas adalah gerakan dimana jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Passing atas digunakan untuk menerima bola yang datangnya tinggi passing atas sering digunakan pada sentuhan kedua yang biasanya digunakan oleh seorang pengumpan hasil dari *passing* atas ini dipergunakan untuk memberikan umpan kepada penyerang atau smasher melakukan serangannya.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada peneliti ini perlu dirumuskan permasalahannya. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan variasi *push up* dan variasi *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas siswa/i kelas VIII B SMP Negeri 1 Muaro Jambi?

1.6 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan variasi *push up* dan latihan variasi *passing* atas Terhadap Kemampuan *Passing* atas Pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Muaro Jambi.

1.7 Manfaat Penelitian

1. Sebagai masukan bagi siswa SMP Negeri 1 Muaro Jambi dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli.
2. Sebagai masukan bagi para pembaca bahwa variasi latihan bola voli sangat penting untuk meningkatkan hasil latihan pada permainan bola voli.
3. Bagi peneliti menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian