

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tujuan olahraga untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (UU No.3 Tahun 2005). Di Indonesia terdapat berbagai bidang olahraga misalnya sepak bola, bola voli, bad minton, tenis meja, dan bidang olahraga lainnya. Salah satu bidang olahraga yang sering ditemukan Di Indonesia adalah permainan bola voli. Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net. (Ainun, 2008). Bola voli juga merupakan salah satu pelajaran yang di ajarkan di sekolah- sekolah.

Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang juga berperan olahraga keterampilan, bahkan pada cabang olahraga tertentu, seperti sepak bola, futsal, bola voli, bulu tangkis, beladiri, dan lain-lain, sehingga faktor kelincahan menjadi dominan dalam

cabang-cabang olahraga. Sebagai salah satu komponen fisik, kelincahan salah satu unsur kecepatan, kekuatan dan koordinasi gerak, yang di dalamnya termasuk unsur kekuatan dan daya tahan (Suharno, 1993). Kelincahan sering disamakan dengan kemampuan koordinasi gerakan-gerakan, keterampilan, kemampuan mengarahkan otot-otot atau kecepatan bergerak. Disamping itu komponen kelincahan merupakan unsur kemampuan fisik yang sangat kompleks dan mencakup interaksi dari unsur-unsur lain seperti kecepatan, keterampilan gerak dan sebagainya. Oleh karena itu, kelincahan merupakan keterampilan yang diperlukan oleh setiap atlet dalam olahraga dan merupakan faktor penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan sangat cepat mengubah arah dengan tangkas juga. Kelincahan ialah sebuah perpaduan dari sebuah kecepatan, reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, kekuatan, serta juga koordinasi neuromuskular. Latihan kelincahan sangat bermanfaat bagi anggota tubuh tertentu, seperti lengan, tungkal, dan sebagainya. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011:4), latihan atau *Training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Martin dalam Nossek, 1982). Sedangkan menurut Harre dalam Nossek (1982) latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan

pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan. Dengan demikian pengertian latihan yang berasal dari kata training dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan 13 pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan juga merupakan proses yang tidak dapat diperoleh hasilnya dalam jangka pendek tetapi harus melewati waktu yang cukup lama. Husein Argasasmita dan Ria Lumintuarso dalam Lumintuarso, Ria (2013:67) menjelaskan: “Latihan merupakan proses jangka panjang, diperlukan waktu antara 8 sampai 12 tahun bagi pelatih untuk menciptakan atlet berprestasi nasional dan internasional”. Latihan pada anggota ekstrakurikuler bolavoli SMK Assabiq Kabupaten Tasikmalaya merupakan salah satu tahap dari proses latihan jangka panjang, di SMK siswa berlatih untuk mengembangkan potensinya sehingga bukan tidak mungkin pada saatnya mereka dapat mengembangkan potensi hingga menjadi atlet bolavoli profesional.

B. Ruang lingkup dan pembatasan masalah.

Bedasarkan penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelaskan

arah penelitian, maka disini akan dijelaskan tentang “Pengaruh latihan kelincahan melalui moda daring terhadap keterampilan passing atas ekstra kulikuler bola voli SMA Dr. soetomo surabaya. Jadi untuk membatasi ruang lingkup peneliti, membatasi latihan ini menggunakan metode latihan kelincahan. Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan mengenai upaya meningkatkan upaya passing atas dalam permainan bola voli, maka pembahasan proposal ini perlu dikemukakan tentang pembatasan masalah.

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian lebih menekankan pada masalah metode latihan passing atas permainan bola voli bagi siswa SMA.
2. Metode latihan untuk passing atas adalah Siswa melakukan passing atas dengan durasi waktu selama satu.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah; “Apakah ada pengaruh latihan kelincahan melalui moda daring terhadap keterampilan passing atas dalam permainan bola voli ? ”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan rumusan kalimat yang menunjukkan adanya hasil, sesuatu yang diperoleh setelah penelitian selesai, sesuatu yang akan dicapai atau dituju dalam sebuah penelitian. Rumusan tujuan mengungkapkan keinginan

penulis untuk memperoleh jawaban atas permasalahan penelitian yang diajukan. Oleh karena itu, rumusan tujuan harus relevan dengan identitas masalah yang ditemukan. Oleh karena itu, rumusan tujuan harus rerevan dengan identitas masalah yang ditemukan.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan penelitian ini ada dua yaitu:

1. Tujuan umum

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui peroses latihan kelincahan melalui moda darling terhadap keterampilan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa SMA Dr. Soetomo

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui data seberapa besar keterampilan passing atas pada siswa SMA Dr. Soetomo.
- b. Untuk mengetahui data pengaruh latihan dengan moda daring pada siswa SMA Dr. Soetomo.

E. Variabel penelitian

Adapun variabel dalam penelitian ini antara lain:

1. Variabel bebas (dependen)

Variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan melalui moda daring.

2. Variable terikat (independen)

Variable terikatn (independen) dalam penelitian ini yaitu keterampilan passing atas dalam permainan bola voli peserta ekstra.

F. Manfaat penelitian

Pada penelitian ini, peneliti mengharapkan manfaat setelah penelitian berupa:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan ilmu pengetahuan siswa dalam bidang olahraga pada khususnya tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan passing atas permainan bola voli SMA Dr. Soetomo.
2. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan perbandingan bagi pembaca yang sedang mengadakan penelitian.
3. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, khususnya untuk melatih, dan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan gambaran untuk membuat program latihan sesuai dengan kemampuan siswanya.