

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga adalah bagian yang sangat penting dalam membina dan mengembangkan individu atau kelompok dalam menunjang perubahan fisik dan mental dalam diri seseorang. Pendidikan kepeleatihan olahraga harus dimiliki oleh setiap guru olahraga, karena dengan adanya pengetahuan ini seorang guru olahraga mampu membimbing siswa dalam mengembangkan keterampilan, sehingga seorang guru dapat dengan mudah melihat bakat dan minat di bidang olahraga dalam diri siswa agar dapat berprestasi di tingkat regional dan nasional.

Komponen utama dalam kepeleatihan cabang olahraga yaitu melatih kekuatan otot salah satu contoh dalam permainan bola voli. Membutuhkan peleatihan otot, terutama pada otot lengan yang terbagi atas beberapa bagian yaitu lengan atas (brachium), lengan bawah (ante brakhii), tangan (manus) dan telapak tangan (volarmanus). Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan passing bawah dalam olahraga bola voli. Gerakan passing bawah banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Oleh karena itu, perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti pada passing bawah.

Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul,

pengumpan dan libero. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu ke pemain lain dengan cara pasing yang diakhiri dengan smash pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu (Muhyi, 2008).

Beberapa keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam permainan bola voli adalah smash, passing, servis, blocking. Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. Passing atas merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan kesuatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Sesuai judul penelitian ini, aspek yang ingin diteliti yaitu *passing*. *Passing* adalah teknik memantulkan bola dengan menggunakan kedua tangan, sehingga bola bisa terpantul dan bisa diberikan pada pemain berikutnya. Pembinaan pembelajaran dalam cabang olahraga bola voli khususnya dalam keterampilan passing bawah perlu memperhatikan beberapa faktor antara lain sebagai berikut kelincahan, kelentukan, kekuatan otot dan salah satu faktor yang dominan dalam melakukan pasing bawah dalam permainan bola voli yaitu kekuatan otot lengan.

Kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan teknik bolavoli dalam permainan bolavoli. Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, jangan mengharapkan siswa dapat melakukan teknik bola voli dengan baik. Kekuatan otot lengan yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam

melakukan suatu pukulan. Dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan melakukan passing bawah.

Permasalahan yang timbul pada permainan bola voli di SMPN 3 Waru Sidoarjo muncul cukup banyak mulai dari siswanya sendiri yang belum cukup mahir dalam menguasai teknik bola voli terutama pada passing bawah. Ketertarikan yang besar akan tetapi tidak dilatih secara maksimal, sampai materi latihan yang dinilai belum menunjukkan peningkatan kemampuan penguasaan teknik secara maksimal. Hal ini menjadi beban atau tujuan utama yang harus segera dibenahi dan dicarikan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa SMPN 3 Waru Sidoarjo yang menyukai kegiatan yang bersifat permainan.

Pengidentifikasi di awal sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan keterampilan peserta dalam melakukan passing bawah. Sehingga guru dapat memilih jenis metode yang tepat dalam menjalankan permainan bola voli. Beberapa metode yang belum pernah dilakukan dalam usaha meningkatkan kemampuan passing bawah adalah dengan metode bermain. Salah satu caranya dalam metode ini adalah dengan memodifikasi bentuk-bentuk latihan passing bawah dengan mengarahkan ke dalam bentuk permainan.

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut, maka peneliti mengkaji untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan judul “ Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli”.

B. Batasan Masalah

Peneliti hanya membatasi masalah penelitian pada siswa kelas VIII di SMP NEGERI 3 WARU SIDOARJO dan peneliti juga hanya menggunakan variabel ketepatan *passing* bawah pada bola voli dan variabel latihan kekuatan otot lengan dan ketepatan *passing* bawah.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 3 WARU SIDOARJO?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

E. Manfaat Penelitian**1. Secara Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam upaya pengembangan prestasi olahraga bola voli

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dan pengetahuan tentang *passing* bawah dan dapat menambah pengetahuan tentang latihan kekuatan otot lengan.
- b. Bagi penelitian selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan dan referensi penelitian tentang *passing* bawah.

- c. Bagi guru olahraga
 - a) Dapat dijadikan sebagai landasan modifikasi bentuk pengukuran kemampuan bola voli siswa di SMP NEGERI 3 WARU SIDOARJO.
 - b) Memberikan informasi yang berguna bagi pelatih untuk mengembangkan metode latihan yang variasi