

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kesibukan yang benar utama untuk menjaga kesehatan seseorang. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada setiap orang untuk lakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik. Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress selain dari manfaat yang telah di sebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit.

Olahraga bolavoli yang telah berkembang luas di setiap masyarakat Indonesia bertujuan sebagai olahraga rekreasi, yaitu bagi para usahawan kemudian permainan ini berkembang dan menjadi populer bagi setiap masyarakat dan di daerah parawisatawan kemudian masyarakat sangat antusias terhadap permainan bolavoli seperti banyaknya lapangan bolavoli selain itu banyak nya pertandingan antar kampung sampai dengan pertandingan yang profesional. Karena tujuan utama pendidikan jasmani untuk mewujudkan dan mengembangkan olahraga supaya menjadi olahraga yang sangat dominan dan lebih baik dalam teknik dasar permainan bolavoli. Seiring dengan perubahan zaman, maka dalam pembelajaran mengajar bolavoli guru harus mampu mengembangkan kegiatan pembelajaran serta memberikan pemahaman belajar pada peserta didik dengan arahan yang profesional.

Olahraga bolavoli mempunyai beberapa keunggulan di bandingkan dengan olahraga yang lain. Diantaranya adalah permainan ini biasa di mainkan dua orang yang terkenal dengan bolavoli pantai sampai dengan enam orang yang biasa di gunakan dalam pertandingan tingkat nasional atau *even* resmi. Keunggulan yang lainnya adalah olahraga ini bersifat rekreasi dan menyenangkan, dapat dimainkan di dalam gedung maupun di luar gedung dan hanya membutuhkan sedikit perlengkapan. Pada saat ini olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia sesudah olahraga sepakbola, bulu tangkis dan basket.

Olahraga bolavoli yang telah berkembang luas di setiap lapisan masyarakat bertujuan sebagai olahraga pengisi waktu senggang dan untuk memperoleh kegembiraan dan kesenangan. Dalam perkembangannya, sekarang olahraga permainan bolavoli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu di pertandingkan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Akan tetapi nilai rekreasi tidak akan pernah hilang bahkan akan selalu melekat.

Olahraga bolavoli adalah permainan *minonette*, yaitu permainan yang memantul-mantulkan bola menyeberangi atas net, dan bola tidak boleh menyentuh lantai. Permainan ini di perkenalkan di Negara bagian massachusetts amerika serikat sebagai sarana olahraga rekreasi.

Olahraga bolavoli itu sendiri merupakan olahraga permainan yang di mainkan oleh satu tim, dan dalam satu tim tersebut terdiri dari enam orang pemain. Adapun teknik dasar bolavoli seperti *service*, *passing*, *spike*, *block*. Dapat di jelaskan bahwa teknik dasar bolavoli adalah semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik maka seorang akan main dengan baik di segala posisinya dan keterampilan-keterampilan pokok yang di kuasai untuk dapat berprestasi lebih tinggi dan lebih jauh lagi. Dari definisi tersebut bahwa teknik dasar merupakan suatu proses gerakan dalam praktek,

dengan kata lain bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar bolavoli yang baik mempunyai pengaruh pada peningkatan prestasi bolavoli.

SMP Islam Al-Irsyad Kabupaten Sukabumi, termasuk sekolah yang memiliki ekstrakurikuler antara lain, futsal, basket, pencak silat dan bolavoli. Ekstrakurikuler bolavoli merupakan salah satu kegiatan yang memiliki peminat cukup banyak, yaitu 16 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli karena jumlah siswa laki-laki yang cukup banyak di setiap jenjang kelas. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMP Islam Al-Irsyad Kabupaten Sukabumi di laksanakan pada setiap hari selasa, kamis dan sabtu pukul 15.30 – 17.30 WIB yang di ikuti siswa kelas VIII dan IX.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan selama observasi kenyataannya pada saat melakukan *passing* bawah bolavoli kebanyakan mengalami beberapa kendala seperti tidak dapat melakukan *passing* bawah dengan akurat pada sasaran yang diinginkan dan teknik *passing* bawah kurang akurat. Hal ini dapat terlihat ketika para siswa ekstrakurikuler saat melakukan *passing* bawah banyak yang kurang menguasai teknik dasar bolavoli. Dari pengamatan tersebut muncul sebuah pemikiran bahwa hal ini di sebabkan karna beberapa faktor, diantaranya disebabkan faktor fisik yang mendukung *passing* bawah tersebut.

Hasil observasi, yang peneliti telah di lakukan pada tanggal 25 September 2018 di SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi, saat melakukan observasi dan menanyakan permasalahan yang ada di ekstrakurikuler bolavoli, pelatih menyatakan bahwa siswa ekstrakurikuler kurang menguasai teknik dasar bolavoli yaitu penguasaan teknik dasar *passing* bawah. Kebanyakan siswa ekstrakurikuler kurang tepat dan tidak akurat saat melakukan *passing* bawah. Peneliti memperkenalkan beberapa bentuk metode latihan kepada siswa Ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi. Dengan upaya untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, berikut salah satu metode latihannya: (1) Latihan *passing* bawah dengan cara ke media dinding

siswa ekstrakurikuler akan lebih mudah meningkatkan terbentuknya *passing* bawah. (2) latihan *passing* bawah dengan cara berpasangan siswa ekstrakurikuler akan lebih mudah meningkatkan terbentuknya *passing* bawah. Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan. Maka penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Dinding dan Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terdapat Peningkatan Teknik *Passing* Bawah Pada Ekstrakurikuler di SMP Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi 2017/2018. Pada Siswa ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi 2018

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding terhadap peningkatan *passing* bawah di Ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi tahun 2018?
2. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah dengan menggunakan latihan *passing* berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah di Ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi tahun 2018?
3. Adakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara latihan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding dan latihan *passing* berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah di Ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi tahun 2018?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan menganalisa latihan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding terhadap peningkatan *passing* bawah di ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi tahun 2018.

2. Untuk mengetahui dan menganalisa latihan *passing* bawah dengan menggunakan latihan *passing* berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah di ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi tahun 2018.
3. Untuk mengetahui dan menganalisa mana yang lebih signifikan pengaruh latihan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding dan latihan *passing* berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah di ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi tahun 2018.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, di harapkan mempunyai manfaat yang baik, baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan pengetahuan tentang keterampilan bolavoli bagi siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi.
 - b. Sebagai model latihan pada sekolah agar memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan siswa, sehingga ada upaya untuk berkembang.
 - c. Sebagai masukan untuk siswa agar mencari dan menjaga lebih mengembangkan ilmu tersebut.
2. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai model latihan untuk meningkatkan program ekstrakurikuler di SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi.