

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 1895, Wiliam G. Morgan, seorang guru penjas pendidikan jasmani dari Young Man Christian Assosiation (YMCA) di kota Holyoke, Negara bagian Massachusetes, memperkenalkan permainan mignonette, yaitu permainan memantul mantulkan bola menyebrangi atas net, dan bola tidak boleh menyentuh lantai. Olahraga bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 6 orang. Olahraga bola voli di naungi oleh FIVB (*Federation International de Volleyball*) sebagai induk organisasi Internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh induk organisasi PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat, khususnya di Indonesia, tujuan dari permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola sebanyak-banyaknya 3 kali sentuhan. Hal ini biasanya dilakukan dengan penerimaan *service* yang di operkan ke pengumpan yang kemudian di umpankan dengan passing atas kepada pemain lainya dan selanjutnya melakukan serangan yang di arahkan ke daerah lawan dengan sebuah *spike*, dengan melewatkan bola di atas net dan menjaga bola agar tidak jatuh di daerah lapangan sendiri.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan bola voli diantaranya sebagaimana dijelaskan oleh Ma'mun dan Subroto (2001, hlm. 53) bahwa; "Terdapat lima teknik dasar permainan bola voli yaitu: 1). *Service*, 2). *Passing*, 3). Umpan, 4). *Smash/Spike*, 5). *Bendungan/Block*". Dari pernyataan tersebut jelas bahwa passing atas merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan bola voli, karena passing atas merupakan teknik penguasaan bola yang dapat diartikan sebagai menyajikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari-jari tangan kepada kawan atau langsung ke lapangan lawan. Di samping itu passing atas yang baik akan mempengaruhi jalannya pertandingan karena kalau passing atas tidak sempurna penyerangan tidak akan efektif atau

maksimal, dalam bola voli modern terlebih lagi di tingkat professional mengumpukan kecenderungan menggunakan passing atas. Menurut Subroto dan Yudiana (2013, hlm. 47):

Pasing atas adalah cara memainkan bola di atas depan dahi dengan menggunakan jari tangan. Pasing atas biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu, yang memiliki ciri melambung dan kecepatannya mudah di prediksi misalnya bola yang datang dari servis lawan yang melambung, operan teman regu, atau kadangkala dari bola yang disebrangkan dari pihak lawan (bukan dari servis) yang datang melambung. Di samping itu, passing atas biasanya sering digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti umpan spike dan tipuan ke lawan.

Selanjutnya Ma'mun (2001, hlm. 58) menjelaskan bahwa:

Pasing atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit di tekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut di antara siku dan badan \pm 45 derajat. Bola disentuhnya dengan cara meluruskan kedua kaki dan lengan. Sikap pergelangan tangan dan jari-jari tidak berubah. Akan tetapi yang sudah mahir biasanya eksplosif pergelangan tangan memegang peran yang besar

Agar teknik passing atas dapat dilakukan dengan optimal, seorang pemain harus memiliki kekuatan yang baik. Subroto dan Yudiana (2013, hlm. 40) menjelaskan bahwa “bola dapat dipantulkan dengan tetap dapat dikendalikan baik arah maupun kecepatannya, misalnya ke teman seregu, ke arah mana, atau ketinggian tertentu”. Kekuatan (*strength*) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan bola voli, tentang Kekuatan ini Harsono (1988, hlm. 176) “Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan” hampir semua cabang olahraga terutama cabang-cabang olahraga seperti permainan-permainan dengan bola, dan lain sebagainya. Kekuatan mempunyai peran yang penting. Harsono (1988, hlm. 177) menyatakan “Meskipun banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan *agilitas*, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan sebagainya, akan tetapi faktor-faktor tersebut tetap harus dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik”. Jadi, kekuatan tetap merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menunjang passing atas diperlukan kekuatan otot jari dan lengan. Jika atlet tidak memiliki kekuatan otot jari dan lengan maka akan kesulitan untuk melakukan umpan serta menentukan ketinggian dan kecepatan bola voli.

Dari tujuan yang telah disebutkan di atas, adapun program tambahan dari sekolah yang difokuskan untuk menyalurkan bakat dan minat para siswa yaitu Ekstra Kurikuler (Eskul) adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya diluar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstra kurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah salah satunya eskul olahraga bola voli.

Untuk memaksimalkan teknik passing atas dibutuhkan kekuatan otot lengan dan jari, salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan jari dengan latihan *push up* dengan tahanan jari. Sehingga bentuk pelatihan diatas khususnya berguna untuk meningkatkan kemampuan passing atas dalam cabang olahraga bola voli. Berdasarkan uraian di atas, bahwa teknik passing atas yang baik di pengaruhi oleh kekuatan yang di hasilkan dari proses latihan *push up* dengan tahanan jari. Tetapi sejauh ini belum di ketahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* dengan tahanan jari terhadap hasil passing atas pada permainan bola voli. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk meneliti permasalahan ini sebagai isu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* dengan tahanan jari terhadap hasil passing atas pada permainan bola voli.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka penulis mencoba untuk memaparkan permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini yaitu apakah latihan *push up* dengan tahanan jari memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil passing atas dalam olahraga bola voli.

C. Tujuan Penelitian

Ade Padillah, 2016

PENGARUH LATIHAN PUSH UP DENGAN TAHANAN JARI TERHADAP HASIL PASSING ATAS PADA ATLET PUTRI EKTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 1 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sesuai dengan masalah yang penulis ajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *push up* jariterhadap hasil passing atas pada cabang olahraga bola voli.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai informasi untuk memberi bahan masukan dan tambahan informasi keilmuan yang bermanfaat bagi lembaga-lembaga pendidikan khususnya FPOK berkaitan dengan disiplin ilmu kepelatihan juga bagi para pelatih sebagai informasi dalam pencarian dan pemanduan bakat atlet profesional.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi para pelatih dalam melaksanakan pemilihan atlet berbakat dan profesional khususnya cabang olahraga bola voli.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian ini sesuai dengan alur permasalahan yang diambil penulis, maka penulis menyusun rincian urutan penulisan tiap bab dalam skripsi ini. Struktur organisasi skripsi adalah sebagai berikut :

1. Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.
2. Bab II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti. Bab ini akan diakhiri dengan memaparkan hipotesis penelitian.
3. Bab III : Metode penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data..
4. Bab IV : Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Ade Padillah, 2016

PENGARUH LATIHAN PUSH UP FENGAN TAHANAN JARI TERHADAP HASIL PASING ATAS PADA ATLET PUTRI EKTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 1 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5. Bab V : Kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian