

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang amat penting dalam kehidupan manusia, terutama bila ditinjau dari segi kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Namun di sisi lain olahraga juga dapat memberikan prestasi bagi atlet tersebut bila dikaitkan dengan prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga.

Aktivitas olahraga sangat mutlak dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya. Olahraga dilaksanakan sebagai latihan pengembangan diri, pembentukan fisik dan mental, pembentukan watak dan kepribadian, sarana rekreasi, pendidikan dan kebudayaan.

Dengan olahraga yang dilakukan secara baik dan teratur otot-otot akan bertambah kuat, peredaran darah menjadi lancar, organ-organ tubuh akan bekerja sebagai manamestinya. Jika kita melakukan olahraga dengan baik dan teratur maka organ-organ tubuh akan bekerja dengan baik sehingga kesegaran jasmani tercapai.

Ketika kita melakukan aktivitas olahraga terutama di sebuah klub, kita akan berhubungan dengan banyak orang yang mempunyai berbagai watak dan kepribadian. Disana kita dilatih untuk bisa beradaptasi, menempatkan diri, menghargai satu sama lain kerja sama dan sebagainya, sedangkan ketika kita melakukan olahraga (olahraga permainan) kita dituntut untuk percaya diri, kerjasama yang baik dengan teman, tidak saling menyakiti, jujur dan sportif tidak kenal menyerah, sifat kompetensi, dan semangat yang tinggi, maka dengan aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin maka lambat laun akan terbentuk watak dan pribadi seperti diuraikan di atas.

Permainan bolavoli dikenal masyarakat Indonesia dari orang-orang Belanda pada zaman penjajahan. Permainan ini cepat berkembang dan digemari oleh masyarakat dan merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Sumenep. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya perkumpulan-perkumpulan bolavoli yang tersebar di seluruh Sumenep baik di perkotaan maupun di pedesaan.

Namun menjamurnya klub-klub baik di pedesaan maupun di perkotaan tidak diimbangi dengan adanya pelatih. Jadi masih banyak klub yang tidak mempunyai seorang pelatih, mereka hanya sekedar melakukan latihannya atau sebatas apa yang mereka ketahui tanpa melakukan program latihan yang seharusnya mereka tempuh agar hasil latihan semakin lama semakin meningkat. Kemampuan mereka tidak dapat diolah secara maksimal sehingga hasilnya jauh di bawah apa yang seharusnya mereka raih. Hal ini karena memang sangat minimnya adanya pelatih bolavoli di Sumenep dan juga faktor biaya untuk mendatangkan seorang pelatih. Hanya klub-klub besar saja yang mempunyai program yang teratur dan terarah sehingga hasilnya tampak optimal dan dapat meraih prestasi yang dibanggakan.

Pada awalnya ide bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melalui suatu rintangan berupa net/jaring dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Sebagai aturan dasar bolavoli dipantulkan dengan seluruh anggota badan dengan ketentuan bola memantul dengan sempurna. Dalam memainkan bola di daerah lapangan sendiri dapat dilakukan tiga kali sentuhan berturut-turut secara bergantian sebelum bola diserang ke daerah lawan.

Yunus (1992 : 68) mengatakan, "teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan

peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.”

Berdasarkan pengamatan peneliti tidak dipungkiri bahwa dalam latihan bolavoli atlet sering mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah, bahkan ironisnya sangat sedikit yang masuk dalam kategori bagus. Sehingga peneliti mencoba mengetahui sebab-sebab keberhasilan ataupun kegagalan dalam melakukan *passing*.”

Kekuatan otot lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif. Maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan *passing* bawah dalam Gerakan *passing* bawah banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Oleh karena itu, perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti pada *passing* bawah. Dengan demikian, semakin cepat gerakan itu dilakukan maka semakin banyak pula komponen gerakan yang harus dikoordinasikan.

Dari penjelasan tersebut peneliti simpulkan bahwa teknik adalah cara untuk melakukan sesuatu dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku. Dalam mempertinggi kecepatan bermain voli, teknik mempunyai hubungan erat dengan kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar bolavoli benar-benar harus dipelajari terlebih dahulu guna mengembangkan mutu prestasi, yang juga menentukan menang kalahnya sebuah tim voli di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Jadi kemampuan seorang pemain bolavoli untuk memadukan kekuatan otot lengan saat melakukan *passing* bawah akan berpengaruh terhadap baik buruknya ayunan yang dihasilkan. Keberhasilan *passing*bawah sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan.

Berdasarkan latar belakang maka peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul : “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Klub Pandawa Putra Di Giring Kecamatan Manding ?.”

B. Identifikasi

1. Bagaimana latihan kekuatan otot lengan atlet Klub Pandawa Putra Di Giring Kecamatan Manding ?
2. Bagaimana kemampuan *passing* bawah atlet Klub Pandawa Putra Di Giring Kecamatan Manding ?

C. Batasan Masalah

Mengingat masalah yang dihadapi mempunyai keterbatasan waktu, dana, tenaga dan literatur, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Mengukur Kekuatan otot lengan pemain Bolavoli Pandawa Putra di Giring Kecamatan Manding.
2. Dalam penelitian ini hanya untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah pada klub pandawa putra di Giring Kecamatan Manding.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada klub pandawa putra di giring kecamatan Manding ?
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada klub pandawa putra di giring kecamatan Manding ?

E. Tujuan Penelitian

Didalam melaksanakan segala sesuatu pekerjaan haruslah mempunyai suatu tujuan, sehingga tidak ada suatu penyimpangan yang dapat mencapai sasarannya begitu juga pada pelaksanaan penelitian ini penulis mempunyai tujuan tertentu :

1. Tujuan umum

Mendapatkan gambaran tentang hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada klub pandawa putra.

2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada klub pandawa putra.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bolavoli maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pihak Pelatih.

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah.

b. Bagi Atlet.

Pembetulan terhadap teknik *passing* bawah yang salah sehingga kemampuan *passing* bawah pada atlet akan meningkat.

c. Bagi Peneliti.

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bias berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bolavoli.

G. Batasan Istilah

Batasan istilah bertujuan untuk menyamakan pemahaman istilah dalam laporan penelitian. Istilah disampaikan secara langsung dengan menitik beratkan pada pengertian yang disampaikan oleh peneliti.

1. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot untuk menggerakkan suatu benda, seperti melempar, mengangkat, mendorong, menarik, memukul, menendang dan melindungi seseorang dari kemungkinan cedera.
2. *Passing* bawah adalah usaha untuk menerima pukulan atau *service* dari lawan dengan teknik tertentu dan mengoperkannya kepada teman seregunya untuk memulai suatu serangan.