

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga telah menjadi tren dan sikap hidup sosial di kalangan anak-anak, remaja dan orang tua. Berolahraga dalam bidang olahraga dapat mendatangkan banyak manfaat bagi tubuh, seperti kesehatan dan kebugaran. Olahraga adalah kata kerja yang berarti dapat melakukan sesuatu dan tubuh adalah keseluruhan bentuk fisik dan jasmani. Olahraga adalah rangkaian aktivitas fisik terencana yang membantu untuk tetap aktif dengan meningkatkan latihan atau mobilitas (Fahrizqi et al, 2020).

Harsono (2015) menjelaskan, intisari olahraga adalah kesan dari kehidupan area lokal suatu negara. Dalam olahraga menggambarkan aspirasi dan keuntungan yang terhormat dari masyarakat umum, yang tercermin melalui keinginan untuk menunjukkan diri melalui pencapaian pemakaian. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu negara dapat tercermin dari pencapaiannya olahraga. Harapannya, olahraga di Indonesia dimanfaatkan sebagai alat penggerak pembangunan sosial untuk pengenalan orang-orang yang lazim, baik benar-benar, secara intelektual, mental, sosial, dan siap untuk membentuk individu seutuhnya.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani secara menyeluruh, dan olahraga juga berperan

penting untuk kehidupan seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Mirhan, J. B. K. J. 2016). Kegiatan olahraga adalah olahraga yang memajukan dan mengembangkan atlet secara terencana, teratur, bertahap, dan berkelanjutan. Dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga semakin dibutuhkan dan dimanfaatkan di sekolah-sekolah sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan diri dan karakternya, sehingga melalui bola voli anak sekolah dapat memperoleh suatu kegiatan yang bermanfaat yang unggul dalam sportifitas. Sportivitas adalah perilaku setiap orang yang menunjukkan sikap saling menghargai, jujur, baik hati, dan bertanggung jawab terhadap semua aspek olahraga, termasuk kelompok kepentingan, aturan, dan etika olahraga (Pradipta, 2015). Olahraga juga menjadi suatu alat untuk mendukung kesehatan pada jiwa serta badan seseorang hingga menjadi kepribadian yang berprestasi dalam olahraga salah satunya yaitu bola voli.

Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat sekarang ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik anak laki-laki maupun anak-anak perempuan (Fallo, 2014). Menurut Sumantri et al., (2013) menjelaskan bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Di dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Bola voli adalah olahraga yang selalu berkembang sesuai dengan kemajuan zaman, baik dilihat dari segi kualitas yang dilakukan ataupun penguasaan teknik yang

dimiliki oleh para pemain bola voli itu sendiri (Aep Rohendi dan Etor Suwandar, 2018).

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain (Yusmar A, 2017). Federation Internationale de Volleyball (FIVB) dalam Official Volleyball Rules 2017-2020 (2016) menyebutkan bahwa Bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan rekreasi paling sukses dan populer di dunia. Permainan yang cepat (fast), menyenangkan (exciting), aksi yang meledak (explosive) dan terdiri dari beberapa elemen yang interaktif yang menjadikannya unik di antara permainan reli (rally) lainnya. Setiap pemain bola voli harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada. Adapaun teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain service, passing, smash dan block (Mulyadi & Pratiwi, 2020). Hal ini dikarenakan cabang olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana, olahraga bola voli ini dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat yang berada dikota maupun masyarakat yang ada di desa (Ismail & Tunggul, 2020).

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan sampai melewati net ke daerah lawan. Teknik ini biasanya dilakukan dengan pukulan keras dan kecepatan tinggi. Tujuannya

agar pemain lawan tidak dapat mengendalikan bola serta mendapatkan angka. Ada bermacam-macam jenis servis, yaitu servis atas kepala (*overhead service*), servis tangan bawah (*underhand service*) dan servis loncat (*jump service*). Passing adalah mengoperkan bola kepada pasangan main untuk dimainkan di dalam area tim sendiri. Passing dibedakan menjadi dua macam, yaitu passing atas dan passing bawah. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kalah atau menangnya sebuah tim bola voli dalam sebuah pertandingan adalah kualitas dan kuantitas penyerangannya. Teknik penyerangan dalam permainan bola voli disebut smash. Smash atau spike adalah teknik serangan atau pukulan bola di udara sambil meloncat. Pukulan dilakukan dengan keras dan menukik yang diarahkan ke area lawan. Bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Block atau bendungan merupakan teknik bertahan yang dilakukan di atas net. Teknik ini digunakan untuk menahan smash dari lawan (Widayanti & Kasiyem, 2020).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi: pembukaan/pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), dan penutup (*cooling down*). Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip

latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan baik yang berasal dari kata practice, exercise, dan training adalah adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti pada pembina di ekstrakurikuler SMP N 1 Anak Ratu Aji, pada hari selasa tanggal 03 Oktober 2023 Selama sesi pelatihan, siswa tak fokus dan tidak memperhatikan instruksi pelatih, jadi apa yang di instruksikan oleh pelatih tidak berjalan sesuai rencana, yg menyebabkan bola kehilangan sasaran dan beberapa kekurangan pada melaksanakan teknik servis atas permainan bola voli , khususnya teknik dasar servis bola voli, seperti bola yang diservis namun tak terarahkah, bola keluar dari lapangan permainan, bola tidak melewati jarring atau jatuh dalam permainan sendiri. sesudah saya amati ternyata power otot lengan serta bahu mereka masih sangatlah lemah, sehingga saya selaku peneliti mau mengadakan eksperimen degan cara Latihan pull-up tujuannya melatih kekuatan otot lengan serta bahu. saya sebagai peneliti ingin menilai apakah menggunakan melakukan Latihan pull-up bisa berpengaruh terhadap power otot lengan dan bahu para pemain waktu melakukan servis atas bola voli. Pullup ialah latihan yang dapat mempertinggi kekuatan genggam, meliputi otot-otot di jari tangan dan telapak tangan, serta kekuatan otot lengan, kekuatan otot bahu, serta fungsi otot perut. Alhasil, bisa berguna buat olahraga yang membutuhkan kekuatan otot lengan, kekuatan otot bahu, dan otot perut.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2021) yang menjelaskan adanya korelasi yang signifikan terhadap latihan pull-up terhadap akibat kemampuan smash bola voli. Dari penjelasan diatas, mampu disimpulkan bila latihan pull-up bisa menjadi salah satu latihan alternatif yang mampu dilakukan buat meningkatkan kemampuan servis atas di cabang olahraga bola voli selain latihan Push-up, latihan memakai dumbble, dan latihan lainnya, maka dari itu karena masih sedikit orang menggunakan latihan pull-up untuk meningkatkan servis atas, dan juga judul ini belum banyak di teliti orang, saya ingin membuktikan lagi bahwa ada tidaknya pengaruh latihan pull-up terhadap hasil ketepatan servis atas bola voli. Berdasarkan data serta masalah diatas peneliti berkeinginan menyusun proposal penelitian dengan judul “pengaruh latihan otot lengan terhadap hasil servis atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Anak Ratu Aji”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan kekuatan lengan terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Anak Ratu Aji?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan kekuatan lengan terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Anak Ratu Aji

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran atau acuan dalam merencanakan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler disekolah sehingga prestasi dapat dicapai dengan baik.

2. Bagi Pembina

Agar memperhatikan komponen fisik kekuatan lengan dan keterampilan servis atas bola voli karena kedua komponen berperan dalam menghasilkan pola permainan yang baik.

3. Bagi Siswa

Dapat menjadi motivasi dalam berlatih guna meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik dalam cabang olahraga bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler disekolah.

4. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan masukan dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Anak Ratu Aji.
2. Objek yang diteliti adalah latihan kekuatan lengan untuk meningkatkan keterampilan servis atas bola voli pada ekstrakurikuler SMP N 1 Anak Ratu Aji.