

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat. Aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi. Dalam UUD Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam bab II pasal 4, menyatakan bahwa “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, menjunjung sportifitas, disiplin, mempererat serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan Nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, sedangkan olahraga prestasi dilakukan di klub-klub olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang (Rohendi dan Suwandar, 2018).

Menurut (Ahmadi, 2017) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Salah satu pembinaan untuk meningkatkan prestasi melalui olahraga yaitu dengan

kegiatan ekstrakurikuler, di sekolah terdapat berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler seperti sepak bola, bola basket dan juga bola voli.

Di sekolah juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler atau klub olahraga ikut mewarnai dan menghiasi kehidupan sekolah, yang salah satunya terdapat kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Tiap jenis olahraga menghadapi tantangan uniknya tersendiri termasuk dalam hal teknik, kondisi fisik atlet dan kesehatan mental yang bisa mempengaruhi performa atlet dalam bidang olahraga tersebut (Puput, et al., 2021). Menurut (Faruq, 2019) menyatakan permainan dan olahraga bola voli termasuk permainan yang dimainkan secara berkelompok sehingga menjadi sarana yang ideal untuk membelajarkan diri mengembangkan ketajaman cara bekerja sama yang baik, cara mengelola kecerdasan emosi, cara menghormati dan menghargai teman sendiri dan tim lawan, cara mengasah kompetisi untuk diri sendiri dan kompetisi dengan orang lain dalam satu tim dan juga dengan lawan dimana ini merupakan media membangun karakter pribadi yang berkualitas melalui bermain dan permainan.

Menurut (Sukirno dan Waluyo, 2012) Permainan *volley* yang artinya melambung-lambungkan bola sebelum jatuh ketanah, *memvolley* artinya melambungkan (memukul). Permainan bola voli merupakan permainan olahraga beregu yang termasuk dalam olahraga permainan bola besar. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 (enam) orang pemain dan bertanding hingga mendapat poin mencapai angka 25 terlebih dahulu. Menurut (Sunardi, 2013) Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, di antaranya yang meliputi *passing*, *service*, *smash*, dan *blocking*. Servis

merupakan sajian dalam permainan bola voli dan beberapa cabang olahraga yang menandakan perebutan angka atau skor. Pelaksanaan servis untuk dapat menyulitkan lawan dalam menerima bola, maka servis harus bertenaga tentunya membutuhkan kekuatan otot lengan yang bekerja secara maksimal. Kekuatan otot lengan digunakan untuk mendorong bola, kekuatan otot tersebut dapat bekerja maksimal apabila tenaga yang dikeluarkan dapat dikontrol dengan baik. Kekuatan otot lengan dibutuhkan untuk menyelaraskan gerakan serta efisiensi tenaga dan efektifitas gerakan agar memudahkan untuk menempatkan posisi bola di area lawan.

Berdasarkan beberapa teknik tersebut di atas, servis memegang peranan yang tidak kecil karena permainan bola voli tanpa didahului dengan servis, dengan mematuhi segala peraturan yang berlaku, maka permainan bola voli tidak dapat dimulai karena servis sebagai pembuka permainan. Pelaksanaan servis yang baik tentunya juga harus didukung dengan waktu, intensitas dan frekuensi dalam melakukan latihan servis. Dengan itu semua harapan pemain akan paham tentang bagaimana servis yang tepat sasaran dan dapat menyulitkan lawan. Untuk dapat berlatih dengan baik tentunya dibutuhkan metode latihan yang baik juga yang sesuai dengan gerakan servis. Dengan porsi yang tepat dan seimbang akan dapat menjadikan pemain menjadi lebih baik lagi dalam melakukan servis.

Menurut (Asri, 2018) Servis bawah adalah pukulan pertama saat akan memulai suatu permainan dalam olahraga bola voli dengan mengayunkan tangan dari bawah ke atas. Sedangkan Menurut (Hasanuddin, 2019) Servis bawah adalah suatu teknik dalam permainan bola voli untuk melontarkan bola dari luar garis

belakang area lapangan sebuah tim melewati atas jaring ke area lapangan tim lawan, servis ini merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola voli, karena sebuah permainan bola voli akan selalu diawali dari sebuah servis bola.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan ditambah keterangan pelatih pada bulan Februari tahun 2024 kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Muara Enim. Peneliti melihat bahwa hampir seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler belum mengetahui dan menguasai teknik servis bawah yang benar dan baik, yaitu ditinjau dari kekuatan lengan pukulannya masih sangat lemah atau dengan kata lain kekuatan otot lengannya masih rendah, sehingga bola yang dipukul jatuhnya tidak cepat dan hal tersebut mudah di baca oleh pemain lawan dan juga karena lemahnya pukulan tersebut sering terjadi bola terhalang *net* atau tidak dapat menyeberangi net.

Berdasarkan peranan tersebut bahwa kekuatan otot lengan mempunyai kontribusi yang cukup dominan dalam hal kemampuan servis. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga (Vaczi, et al., 2015). Untuk mencapai prestasi yang maksimal seseorang atlet harus memiliki faktor penting yang dapat menunjang tercapainya prestasi maksimal tersebut. Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan untuk melawan tahanan yang dilakukan oleh kontraksi sekelompok otot dari bahu, pangkal lengan, lengan bagian atas sampai dengan telapak tangan. Kekuatan otot lengan merupakan salah

satu penunjang bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal (Chtara, et al., 2016).

Dengan permasalahan yang terdapat di servis bawah dengan kurangnya kekuatan otot lengan maka peneliti menentukan latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah dengan latihan *bicep curls* (Gerakan menekuk lengan atas). Latihan *bicep curls* adalah suatu latihan mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Latihan *bicep curls* dilakukan dengan posisi berdiri sambil memegang *dumbbell* dan gerakannya dilakukan dengan cara tekuk kedua siku ke atas secara perlahan hingga posisi *dumbbell* setinggi bahu. karena hanya memerlukan bentuk suatu latihan yang sistematis diharapkan akan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan cabang-cabang olahraga yang berhubungan dengan kekuatan otot lengan.

Kelemahan-kelemahan yang dijumpai tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang kekuatan otot lengan terhadap hasil servis bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 4 Muara Enim dengan judul **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Muara Enim.”**

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Siswa masih banyak yang belum mengetahui dan menguasai teknik servis bawah yang benar. Karena belum menguasai teknik dasar servis bawah maka masih banyak para siswa tidak mampu melakukan servis bawah dengan baik.
- b) Siswa belum mampu melakukan servis bawah disebabkan oleh beberapa faktor misalnya merasakan bola terlalu berat, terlalu besar ukurannya, permainan bola voli yang membosankan.
- c) Pelatih belum menerapkan latihan bicep curls, karena bicep curls merupakan suatu latihan mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dengan latihan bicep curls, pada saat servis bawah, bola akan lebih terarah dengan baik sesuai sasaran dan servis bawah yang dilakukan dapat optimal.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Agar permasalahan ini tidak menyimpang terlalu luas dari sasaran yang sebenarnya serta keterbatasan dana, waktu, serta tenaga peneliti hanya membahas “pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Muara Enim”.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot

lengan terhadap kemampuan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Muara Enim??".

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Muara Enim.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis bawah permainan bola voli maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti, khususnya tentang latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Muara Enim.

2. Secara Praktis

a. Siswa

Sebagai acuan dan motivasi bagi siswa untuk berlatih lebih baik lagi agar dapat mencapai hasil yang diinginkan atau prestasi yang maksimal.

b. Sekolah

Data yang diperoleh dapat digunakan bagi sekolah sebagai bahan masukan untuk dapat meningkatkan kualitas dan mutu sekolah dimasa yang akan datang.

c. Pelatih

Data yang diperoleh dapat digunakan pelatih atau guru olahraga sebagai pertimbangan dalam memodifikasi bentuk latihan dan melakukan evaluasi terhadap program latihan yang diberikan.

d. Penulis

Sebagai karya ilmiah untuk menyelesaikan jenjang pendidikan strata 1, dan sebagai pengalaman peneliti nantinya setelah terjun sebagai guru olahraga atau pelatih bola voli.