

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan nasional di bidang pendidikan adalah upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, serta memungkinkan para warganya mengembangkan dirinya dari segala aspek, baik jasmaniah maupun rohaniah. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Kosasih, 2018:2). Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Kosasih, 2018:3).

Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga diberikan dalam bentuk formal yakni termasuk kedalam kurikulum pendidikan sehingga harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian. Dengan demikian olahraga merupakan unsur pembinaan bangsa dan pembangunan bangsa. Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah,

pengembangan olahraga prestasi, upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta dalam rangka menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat untuk berprestasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga.

Permainan bola voli merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Permainan bola voli kini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini ditandai dengan banyaknya kejuaraan yang telah digelar, baik tingkat nasional maupun internasional. Semua lapisan masyarakat, mulai dari usia anak-anak hingga dewasa, baik pria maupun wanita telah mengenal permainan bola voli. Sebagai permainan yang telah memasyarakat, permainan bola voli memiliki peraturan serta teknik-teknik dasar yang sudah semestinya dikuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan profesional salah satunya adalah teknik smash. Smash merupakan salah satu teknik yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk melakukan serangan terhadap lawan dan mendapatkan poin guna memenangkan suatu pertandingan. Dalam Club Kompas masih banyak atlet yang belum bisa menguasai teknik smash karena disebabkan kurangnya pemahaman dan intensitas tatap muka yang terbatas. Sering kalipeserta didik dalam melakukan smash bola tidak mampu menyebrang dari net, dan bola tidak tepat sasaran pada daerah permainan bola voli atau keluar dari lapangan permainan bola voli. Hal tersebut di karenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target.

Salah satu teknik yang sangat penting dalam bola voli yaitu teknik smash. Smash adalah pukulan utama dalam penyerangan guna mencapai kemenangan. Smash merupakan suatu pukulan yang kuat dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas bola (Candra dkk., 2019:74). Sukma Aji (2016:40) menjelaskan smash adalah pukulan keras yang menukik dan mematikan. Bola dipukul ke lapangan lawan melewati atas net. Smash merupakan gerakan yang kompleks meliputi gerakan melangkah, tolakan untuk meloncat, memukul bola, saat melayang di udara, saat mendarat.

Untuk menguasai smash dengan baik dan benar maka diperlukan latihan khusus untuk kekuatan otot lengan atlet. Banyak metode latihan kekuatan otot lengan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, salah satunya adalah melalui latihan pull up. Latihan pull up adalah gerakan mengantung pada sebuah palang dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan atau ke belakang dan kemudian mengangkat tubuh hingga dagu melewati palang tunggal (Hananto, 2017:29).

Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan didirikan pada tahun 1966. Adapun kepanjangan dari Kompas yaitu Kesatuan Olahraga Masyarakat Pasie Seubadeh. Kejuaran yang pernah diikuti oleh Club Voli Kompas salah satunya adalah kejuaraan Voli KNPI dan juga beberapa turnamen lainnya tingkat daerah.

Berdasarkan hasil observasi di Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan pada bulan April 2024, terlihat ada beberapa atlet masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik smash bola voli seperti arah pukulan yang melambung atau menyangkut di net, bola terlihat lemah dan kurang bertenaga sehingga mudah untuk

diterima oleh lawan. Penulis mengidentifikasi penyebab masih lemahnya smash Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan adalah karena kurangnya kekuatan otot lengan atlet sehingga tidak mampu untuk melakukan smash bola voli dengan baik. Hal lain yang menjadi permasalahan yang penulis temukan bahwa kurangnya varisasi latihan yang diberikan oleh pelatih yang dapat meningkatkan smash dan program yang diberikan pelatih bersifat monoton. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan yaitu latihan pull up, dengan penerapan latihan pull up diharapkan dapat meningkatkan kemampuan smash atlet Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kemampuan smash pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan masih rendah.
2. Kurangnya varisasi latihan yang dapat meningkatkan smash pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah kemampuan smash pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan?
2. Bagaimanakah variasi latihan pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan?
3. Bagaimana pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan?

1.5 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimanakah kemampuan smash pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah variasi latihan pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan.

1.6 Manfaat penelitian

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

1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi atlet Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan teknik teknik dasar dalam latihan dan permainan bola voli terutama masukan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan khususnya dalam hal teknik pukulan smash.
3. Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih di Club Kompas Pasie Seubadeh Aceh Selatan.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Atlet

Memberikan informasi mengenai kemampuan smash sehingga dapat mengembangkan kemampuan smash melalui latihan kekuatan otot lengan.

2. Bagi Pelatih

pelatih dapat menerapkan latihan kekuatan otot lengan yaitu pull up untuk meningkatkan kemampuan smash.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi olahraga bola voli.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2018: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Rumusan Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada Club Bola Voli Pasie Seubadeh Aceh Selatan.
- Rumusan Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada Club Bola Voli Pasie Seubadeh Aceh Selatan.