

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya (Mustafa, 2022: 73). Idealisme dalam pendidikan mengutamakan nilai-nilai kemanusiaan yang fundamental, yang diharapkan dapat menciptakan individu-individu berkualitas. Banyak kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kualitas sumber daya manusia Indonesia masih jauh dari harapan. Oleh karena itu, perbaikan dan peningkatan mutu pendidikan sangat diperlukan untuk mencapai sasaran pendidikan yang diinginkan. Berbagai usaha telah dilakukan, tetapi tidak semua pelaksanaan pendidikan berjalan dengan baik dalam upaya-upaya tersebut.

Menurut Siregar, dkk (2022: 2) pendidikan sangat penting karena mendorong terjadinya perubahan kualitas kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Selanjutnya peningkatan dalam ketiga macam kawasan tersebut tidak sekedar untuk meningkatkan belaka, tetapi suatu peningkatan yang hasilnya dapat dipergunakan untuk meningkatkan taraf hidupnya sebagai pribadi, pekerja atau profesional, warga masyarakat dan warga negara dan makhluk Tuhan.

Pendidikan di Indonesia terbagi menjadi tiga jalur, yaitu jalur pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal (Syaada, 2022: 130). Salah satu upaya peningkatan sumber daya manusia adalah melalui jenjang pendidikan formal. Syaada (2022: 127) menjelaskan pendidikan formal adalah pendidikan yang

diselenggarakan secara terstruktur, memiliki jenjang atau tingkatan, berada di dalam priode waktu-waktu tertentu, dilangsungkan dari sekolah dasar sampai dengan jenjang universitas. Kegiatan belajar yang berlangsung di sekolah termasuk pendidikan jalur formal yang disengaja direncanakan dengan bimbingan guru dan bentuk pendidik lainnya.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui kegiatan jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan, pembentukan watak, dan nilai positif bagi setiap warga negara dalam mencapai tujuan pendidikan(Aip Syarifudin ddk, 2024).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah Dasar. Menurut Muhajir (2017: iii) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yaitu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. Sebagai mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan

lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Ruang lingkup pendidikan pembelajaran pendidikan jasmani menurut Taufik., dkk (2020: 27-28) meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Pada ruang lingkup permainan dan olahraga terdiri dari materi yaitu: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Keberadaan olahraga sekarang ini sudah menjadi bagian kegiatan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, dan tidak lagi dipandang sebelah mata. Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan digemari masyarakat adalah bola voli.

Dalam olahraga bola voli, ada berbagai keterampilan yang perlu dikuasai dengan baik oleh para pemain. Keterampilan tersebut meliputi *servis* dasar, *passing* dasar, *smash* dasar, dan *blok* dasar. Setiap keterampilan ini digunakan sesuai dengan fungsinya dalam olahraga bola voli. *Servis* digunakan untuk memulai permainan. *Passing* digunakan untuk menerima *servis* dan memberikan umpan. *Smash* dasar

berfungsi sebagai serangan untuk mencetak poin, sementara *blok* adalah teknik yang digunakan untuk menahan serangan atau smash dari lawan.

Passing adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada lawan (M. Yunus, 1992:79). Oleh karena itu dalam belajar keterampilan bolavoli, yang pertama harus dikuasai oleh pemain pemula adalah teknik passing, baik passing bawah maupun passing atas.

Salah satu teknik yang penting dalam permainan bola voli adalah *passing*. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan (Herry Koesyanto, dikutip dalam detikEdu, 2024). teknik ini harus dikuasai oleh para pelajar, dan bahkan menjadi salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh semua atlet bola voli. *Passing* bawah yang baik dan bagus akan memudahkan kawan untuk menerima bola dan melanjutkan serangan kepada lawan. Kontribusi kekuatan otot lengan dalam teknik voli sangat penting, karena kekuatan ini menjadi pendorong bagi gerakan lengan yang akan memperkuat hasil saat berinteraksi dengan bola. Maka dari itu, para pelajar perlu memiliki kekuatan otot lengan yang baik, karena dengan kekuatan otot lengan yang baik, seorang pemain voli akan lebih mudah dalam menangkap bola dari serangan lawan.

Menurut Widiastuti (2015: 33) menyatakan secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tekanan atau beban.

Kekuatan otot lengan adalah salah satu komponen fisik yang tak kalah pentingnya dalam upaya mendukung pencapaian prestasi pada umumnya, khususnya pada passing bawah bola voli, kekuatan merupakan daya penggerak sekaligus pencegah cedera dalam suatu kegiatan atau aktifitas fisik. Kekuatan dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu mendapat beban dalam waktu tertentu.

Bompa (1967:16) yang dikutip oleh Abd. Adib Rani (1993:25) mengemukakan bahwa: Kekuatan otot adalah kemampuan untuk dapat membangkitkan tegangan dalam mengatasi beban atau tahanan dalam menjalankan suatu aktivitas. Besarnya tahanan atau beban yang diatasi oleh otot merupakan ukuran dari kekuatan otot. Makin berat suatu beban yang diangkat, makin kuat otot tersebut.

Tanpa adanya dukungan kekuatan otot lengan mustahil seorang pemain bola voli memperoleh hasil passing yang keras dan akurat. Latihan kekuatan otot lengan tidak hanya akan memberikan kekuatan dalam melakukan passing tetapi juga menyiapkan otot lengan untuk menyerap tekanan dari kontak bola setelah melakukan passing. Memperkuat otot lengan akan memperbaiki kemampuan daya ledak passing sehingga hasil passing jauh lebih baik.

Dengan demikian latihan kekuatan otot lengan secara teratur dan berkesinambungan akan dapat menghasilkan kemampuan kerja otot yang kita harapkan untuk peningkatan prestasi, dalam hal ini peningkatan prestasi di bidang

olahraga, khususnya bola voli yang mana dalam pelaksanaan passing bawah mengutamakan adanya kekuatan otot lengan yang baik.

Pada saat saya mengajar di SMA Negeri 1 Labuhan haji sebagai guru pengganti, saya mengajar materi bola voli, pada saat itu saya melakukan pengamatan di SMA Negeri 1 Labuhan Haji, dalam permainan voli, termasuk dalam teknik dasar *passing* bawah, bola yang dipassing kepada teman sering kali lemah, tidak tepat sasaran, dan posisi tubuh saat melakukan *passing* tidak seimbang, sehingga menghasilkan *passing* yang tidak akurat. Dari hasil pengamatan tersebut, saya merasa perlu untuk melaksanakan suatu penelitian guna mengetahui sejauh mana masalah ini terjadi, dengan fokus pada penelitian berjudul **"Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 1 Labuhan Haji"**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks permasalahan, maka pertanyaan penelitian ini adalah belum diketahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli di SMA Negeri 1 Labuha Haji.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemahaman tentang permasalahan dan batasan yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis menyusun pertanyaan penelitian ini yaitu: “Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Labuhan Haji? ”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumus permasalahan yang telah disampaikan sebelumnya, maka sasaran dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada sumbangan dari kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah dalam permainan voli di SMA Negeri 1 Labuhan Haji.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoristik

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan keuntungan sebagai berikut:

1. Untuk para siswa, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan mereka mengenai bagaimana kekuatan otot lengan berkontribusi pada kemampuan melakukan *passing* bawah dalam permainan voli.
2. Bagi pengajar, sebagai materi untuk menganalisis dan mempelajari kemampuan *passing* bawah dalam permainan voli.
3. Untuk sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar kebijakan dalam mengembangkan olahraga bola voli.
4. Untuk penelitian yang akan datang, diharapkan hasil dari studi ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melanjutkan penelitian pada kelompok yang lebih banyak.

1.5.2 Manfaat Praktif

Temuan dari studi ini diharapkan dapat memberikan keuntungan sebagai berikut.

1. Untuk siswa, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli.
2. Bagi para pendidik, temuan dari penelitian ini akan memberikan informasi mengenai pengembangan teknik *passing* bawah dalam bola voli. Dengan begitu, para guru akan lebih terdorong dan inovatif dalam menyusun aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan sekolah dapat memberikan kontribusi yang baik untuk institusi dan proses belajar mengajar di lokasi penelitian, dalam rangka meningkatkan minat dan kemampuan siswa serta menerapkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.
4. Untuk para peneliti, diharapkan bahwa temuan dari studi ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir ilmiah dalam mengevaluasi isu-isu yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

1.6 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap judul yang penulis uraikan dalam penelitian ini, maka perlu definisi operasional.

- Kekuatan otot lengan pada penelitian ini diukur berdasarkan kemampuan kekuatan otot lengan siswa dalam melakukan tes kemampuan *push-up*. Hasilnya

dinyatakan dalam menghitung jumlah repetisi yang berhasil dilakukan dalam waktu 1 menit.

- *Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam voli yang dilakukan dengan cara menyatukan kedua tangan, meluruskan lengan, dan memanfaatkan bagian lengan bawah untuk mengarahkan bola menuju sasaran. Dalam konteks penelitian ini, kualitas teknik *passing* bawah diukur berdasarkan jumlah keberhasilan dalam melakukan *passing* bawah selama 1 menit.
- Hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap *passing* bawah permainan bola voli: Hubungan ini diukur dengan mengkorelasikan tingkat kekuatan otot lengan siswa dengan skor kualitas *passing* bawah dalam waktu 1 menit. Analisi ini dilakukan untuk menemukan apakah ada korelasi yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap *passing* bawah pada siswa SMA Negeri 1 Labuhan Haji.