

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sangat besar dalam kehidupan manusia. Salah satu tujuan mereka berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik di mana di landaskan semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa di pisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga di Indonesia yang dinamis mengakui bahwa persekutuan hidup dalam keolahragaan itu tidak hanya di pengaruhi pikiran dan kemampuan manusia individu saja, namun juga di pengaruhi perkembangan zaman seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi modern seperti ini, oalahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dan keahlian dengan jalan yang baik (di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira) menuju kebahagiaan yang serasi,selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan yang sejati.

Olahraga prestasi menitik beratkan pada pencapaian prestasi dalam cabang olahraga yang ditekuni. Prestasi olahraga tidak dapat diperoleh dalam waktu yang singkat atau waktu yang pendek dan jalan pintas. Prestasi olahraga dihasilkan melalui program pembinaan dan pengembangan, secara bertahap dan berkesinambungan. Dalam meningkatkan prestasi olahraga bukan hal yang mudah, namun diperlukan pembinaan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) keolahragaan, sumberdaya manusia (SDM), dan sumberdaya alam (SDA) secara optimal. Sebagai tolak ukur (*barometer*) keberhasilan pembinaan prestasi olahraga di Indonesia. Prestasi maksimal bukanlah hal yang mudah dicapai. Prestasi maksimal

dapat dihasilkan melalui proses panjang. Latihan sejak dini atau usia muda merupakan salah satu proses mencapai prestasi maksimal. Karena usia muda dimungkinkan dapat dilakukan pembinaan dalam rentang waktu yang relatif panjang, dan sekaligus merupakan ajang pencarian bibit-bibit atlet bola voli berbakat yang merupakan salah satu syarat mutlak dalam pengembangan prestasi maksimal.

Apabila kita mau sedikit menoleh ke belakang ketika saat pertama kali jenis permainan bola voli ini masuk ke Indonesia, yang diperkenalkan oleh bangsa penjajah (Belanda), maka dari kurun waktu yang begitu lama itu, sudah sepantasnya negara kita dapat berbicara di tingkat yang lebih tinggi dari SEA Games. Sedangkan untuk menuju ke jenjang yang lebih tinggi dari kawasan regional tersebut (dengan kata lain di kawasan internasional), maka dibutuhkan beberapa syarat untuk mencapainya. Salah satunya adalah teknik dasar bermain bola voli yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola voli, sebab bagaimanapun juga teknik dasar bermain bola voli merupakan modal utama bagi setiap pemain untuk dapat bermain dengan baik dan berhasil dalam setiap pertandingan.

Berbicara tentang teknik dasar bermain bola voli, tentunya tidak terlepas dari pembicaraan seperti yang diungkapkan oleh Sri Wahyuni, dkk (2012) dalam sebuah bukunya, yaitu: “dalam permainan bola voli, ada beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain bola voli, teknik dasar dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut teknik *service* bawah, teknik *service* atas, teknik *passing*, *smash* dan latihan membendung (*blocking*)”.

Berdasarkan teknik-teknik dasar di atas, apabila teknik dasar ini tidak diajarkan kepada peserta didik oleh guru Pendidikan Jasmani atau pelatih bola voli, maka sulit untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dalam permainan bola voli.

Latihan merupakan bagian pendidikan jasmani, latihan mempunyai fungsi yang banyak, dan dapat dibatasi sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. latihan mempunyai syarat dengan aktivitas jasmani. Seperti telah diketahui bahwa batasan latihan telah ditentukan sebagai berikut. Menurut A. Hamidsyah Noer

(1996) Latihan adalah suatu proses yang sistematis dan kontinyu dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan. Koordinasi adalah ketrampilan motorik yang kompleks yang dibutuhkan untuk performa tinggi. Anak yang koordinasinya bagus akan selalu mendapatkan ketrampilan lebih cepat dan pasti penampilan ketrampilan tersebut lebih lancar. (Tudor O. Bumpa, 2000).

Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu : 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, dan 4) kematangan juara (M. Sajoto, 1995:7).

Daya ledak (*power*) ialah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1995:8).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud mengangkat judul penelitian yang berhubungan dengan *power otot lengan* pada bola voli. Saya tertarik untuk melakukan penelitian masalah ini karena peneliti yakin bahwa masalah *power otot lengan* hingga saat ini masih menjadi perhatian serius dalam upaya meningkatkan keterampilan para pemain dalam bermain bola voli siswa ekstrakurikuler MA. ISLAMIAH CANDI SIDOARJO.

## **B. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini akan menjelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, disini akan dijelaskan bahwa penelitian ini, peneliti hanya membahas tentang tentang “Pengaruh latihan Biceps curl dan Straight arm pullover terhadap peningkatan *power otot lengan* pada siswa ekstrakurikuler di MA ISLAMIAH CANDI SIDOARJO”, dan untuk membatasi agar ruang lingkup penelitian ini lebih khusus lagi, yaitu penelitian ini hanya melibatkan latihan Biceps curl dan Straight arm pullover untuk meningkatkan *power otot lengan*.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan Biceps curl terhadap peningkatan power otot lengan pada cabang olahraga bola voli di ekstrakurikuler MA ISLAMİYAH CANDI SIDOARJO?
2. Apakah ada pengaruh latihan Straight arm pullover terhadap peningkatan power otot lengan pada cabang olahraga bola voli di ekstrakurikuler MA ISLAMİYAH CANDI SIDOARJO?
3. Latihan manakah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan power otot lengan pada cabang olahraga bola voli di ekstrakurikuler MA ISLAMİYAH CANDI SIDOARJO?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai berkaitan dengan rumusan masalah yang diajukan tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1. Tujuan umum**

Tujuan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan membuat program latihan bola voli yang sesuai dengan usia sekolah menengah.

#### **2. Tujuan khusus**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar “Pengaruh latihan Biceps curl dan Straight arm pullover terhadap peningkatan power otot lengan pada cabang olahraga bola voli di ekstrakurikuler MA ISLAMİYAH CANDI SIDOARJO”

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain sebagai berikut :

1. Penulis sebagai persyaratan untuk mengakhiri masa pendidikan pada jenjang pendidikan strata 1 (S1) jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani.
2. Penulis untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan mengajar yang baik dan benar dalam kegiatan belajar mengajar, dengan cara meningkatkan profesionalitas sebagai calon guru olahraga. Sehingga dengan demikian

dapat meningkatkan prestasi belajar siswa serta dapat mencapai tujuan yang optimal.

3. Bagi guru  
Diharapkan dapat memperoleh informasi yang penting dalam pembinaan terhadap anak didik khususnya di bidang olahraga bola voli.
4. Bagi intitusi atau lembaga  
Sebagai realisasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.