

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar belakang

Olahraga berasal dari kata "olah," yang berarti gerak, dan "raga," yang berarti badan. Melalui olahraga, kita dapat memperoleh berbagai manfaat, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah penyakit, dan meningkatkan kondisi fisik. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan serta memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, olahraga juga membantu menjaga tubuh tetap bugar dan dalam kondisi optimal (Widodo, 2024). Olahraga saat ini sudah tidak dapat dipisahkan lagi dari kehidupan setiap individu manusia, baik hanya sekedar hobi atau bahkan digunakan untuk meningkatkan taraf kesejahteraan hidup seperti olahraga prestasi, pendidikan dan industri olahraga serta banyak lagi lainnya. Sehingga dengan demikian olahraga dapat dijadikan sumber penghidupan, maka untuk mencapai tujuan itu semua pemerintah perlu melakukan program pembinaan olahraga secara berkelanjutan atau terus menerus (Widodo, 2024).

Menurut (Widodo, 2024), Tujuan olahraga mencakup pemeliharaan kesehatan fisik, peningkatan daya tahan tubuh, pencegahan penyakit, dan perbaikan kesehatan mental. Selain itu, olahraga berperan dalam pengembangan karakter, peningkatan disiplin, serta pembentukan jiwa sportif dalam diri individu.

Olahraga memberikan berbagai manfaat penting, seperti meningkatkan kesehatan jantung dengan memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi risiko obesitas melalui pembakaran kalori, serta meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas. Selain itu, olahraga juga berperan dalam memperbaiki suasana hati, yang dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperkuat sistem imun, sehingga secara keseluruhan mendukung kesehatan mental dan fisik yang lebih baik (Faridhatunnisa, 2019).

Qosim (2017) menyatakan bahwa Permainan Voli dapat dinikmati oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, tanpa memandang jenis kelamin, dan dapat dimainkan baik di lingkungan perkotaan maupun pedesaan. Izzul , (2016) mengatakan bahwa Voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, di mana masing-masing tim terdiri dari enam pemain yang berkompetisi di lapangan yang dibatasi oleh sebuah net. Dalam permainan ini, setiap tim diberikan kesempatan untuk melakukan tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola ke arah tim lawan, dengan tujuan mencetak poin. Pertandingan Voli dapat berlangsung hingga lima set, yang biasanya memakan waktu sekitar 90 menit, tergantung pada dinamika permainan dan kemampuan masing-masing tim, setiap pemain harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut . salah satu nya aspek yang harus dikuasi yaitu aspek teknik. Teknik yang baik selalu di landasin oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada.

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa Voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain. Dalam permainan ini, tim berusaha mencapai 25 poin untuk memenangkan dua babak. Setiap anggota tim harus bekerja sama dan menjaga kekompakan untuk meraih kemenangan.

Teknik dasar dalam permainan Voli sama-sama kita ketahui ada empat macam yaitu: *Servis, passing, blocking, dan smash*. Walton (2021) Teknik servis merupakan salah satu keterampilan dasar yang esensial dalam permainan Voli, digunakan untuk memulai setiap set atau pertandingan. Awalnya, servis berfungsi untuk memberikan layanan kepada lawan agar mereka dapat melakukan penyerangan, namun seiring dengan perkembangan olahraga ini, kemampuan servis kini dimanfaatkan sebagai strategi untuk menyerang lawan secara langsung. Servis yang efektif dapat mengganggu pertahanan lawan dan menyulitkan mereka dalam melancarkan serangan balik. Dengan memiliki kemampuan servis yang baik, pemain dapat mencetak poin serta merusak posisi bertahan lawan, sehingga meningkatkan peluang tim untuk meraih kemenangan. Walton (2021) mengatakan bahwa *service* atas adalah teknik dasar *service* yang dilakukan dengan perkenaan bola diatas kepala. *Service* atas memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi, tujuan utama *service* atas adalah mempercepat laju bola menukik dari atas kebawah. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan *service* yaitu pukulan awal yang dilakukan oleh seorang pemain yang bertanda permainan akan dimulai, bola yang dilakukan *service* harus melewati net.

Permainan Voli yang baik diperlukan kemampuan fisik yang baik. Misalnya , dalam servis yang merupakan salah satu teknik mengawali atau memulai suatu pertandingan Voli, dalam melakukan *service* perlu teknik-teknik yang benar serta didukung dengan kondisi fisik yang baik dan salah satunya adalah Latihan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan.

Dalam permainan Voli *Power* memegang peran penting seperti yang dikatakan Pasaribu (2018) Bahwa “*power* merupakan kemampuan kekuatan maksimal yang sangat dibutuhkan si atlet dilapangan. Selanjutnya Pasurnay dalam Qosim (2017) menjelaskan bahwa “*Power (speed strength)* adalah kemampuan system neuromuscular menghasilkan kekuatan yang sebesar-besarnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi yang setinggi-tingginya.

Untuk mencapai keterampilan servis atas yang baik dan benar maka diperlukan latihan khusus untuk kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan atlet junior klub Kanaya kota jambi. Banyak metode latihan kekuatan otot lengan yang dapat digunakan untuk peningkatan kekuatan otot lengan , salah satunya adalah melalui latihan *push up*. Sebagaimana dikemukakan oleh (Rachamn, 2018),menjelaskan bahwa dalam pelaksaannya gerakan *push up* adalah berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat kesamping badan, kedua tangan menekan kelantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat. *push up* dilakukan naik turun dimana tenaga dipusatkan pada kedua lengan untuk menahan berat badan sendiri.

Banyak terdapat atlet Voli di Kota Jambi dan salah satu Klub Voli yang ada di Kota Jambi yaitu Klub Bola Voli Kanaya. Klub Voli Kanaya dibentuk pada tahun 2023 dan Klub Voli Kanaya dilatih oleh seorang pelatih yang bernama Setiawan. Latihan yang dilakukan Klub Voli Kanaya kota jambi, yaitu seminggu 4 kali latihan di hari senin, rabu, jum'at dan minggu.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan wawancara dengan pelatih yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2025, diketahui bahwa pelatih belum memiliki program latihan fisik. Selama wawancara berlangsung, pelatih menyampaikan bahwa untuk melatih fisik atletnya pelatih hanya memberi arahan untuk sebelum latihan dimulai atlet wajib jogging 30 kali putaran. Namun untuk fisik lainnya seperti angkat barbel, lompat pipa dan push up itu tidak diwajibkan dikarenakan merasa bahwa jika dilakukan akan membuat atlet malas untuk latihan. Pada saat observasi dilapangan peneliti juga melihat bahwa servis atas atlet masih banyak melakukan kesalahan sehingga bola tidak melewati net pada saat melakukan servis atas, hal ini terjadi karena posisi tangan pada saat melakukan servis yang masih belum tepat, pelemparan bola pada saat melakukan servis yang belum pas dan kurangnya kekuatan otot lengan serta koordinasi mata tangan yang baik pada saat melakukan servis atas.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis atas, maka peneliti ingin meneliti judul:

“ Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Pada Atlet Junior Bola Voli”.

1.2.Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan di atas, dapat diidentifikasi masalah diantaranya:

- a. Belum Diketahui Adanya Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli
- b. Belum Adanya Hasil Dari Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli
- c. Kesalahan Teknik Servis Atas
- d. **Kekurangan Kekuatan Otot Lengan**
- e. Kurangnya Koordinasi Mata-Tangan
- f. Kurangnya Evaluasi Berkala Dari Pelatih
- g. Belum Adanya Program Latihan Wajib Di Lakukan Atlet Untuk Melatih Fisik

1.3.Pembatasan masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Pada Atlet Junior Bola Voli.

1.4.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya adalah “Apakah terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Pada Atlet Junior Bola Voli”?

1.5.Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang disusun maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Pada Atlet Junior Bola Voli.

1.6. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui Pengaruh kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil servis atas voli maka manfaat penelitian ini, yaitu:

1. Atlet, dapat berikan masukan mengenai kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan untuk meningkatkan hasil servis yang maksimal.
2. Daya Pukul yang Lebih Kuat dan Otot lengan yang kuat memungkinkan atlet untuk memberikan tenaga lebih saat melakukan servis, serta meningkatkan kecepatan dan kekuatan bola.
3. Konsistensi dalam Permainan Kekuatan otot yang baik mendukung kestabilan dan teknik yang benar, sehingga atlet dapat melakukan servis secara konsisten selama pertandingan.