

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang, olahraga mulai mendapatkan perhatian untuk meningkatkan kualitas individu atau kelompok manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk meningkatkan prestasi dalam berolahraga. Pada zaman ini, olahraga bukan hanya memiliki peran bagi seseorang individu atau kelompok saja, tetapi olahraga sudah mulai memasuki era digital, dimana olahraga mulai berperan penting pada media sosial yang mulai menjamur saat ini. Olahraga pada saat ini sudah banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat dari berbagai kalangan, profesi, dan dari berbagai jenjang usia dan merupakan suatu hobi.

Hal ini dikarenakan adanya sesuatu yang menarik dan sering dilihat saat masih usia dini, lalu muncul keinginan untuk mengikuti dan mencoba suatu aktivitas olahraga yang sudah lama ingin dirasakan. Selain olahraga sebagai hobi bagi kehidupan sehari-hari, olahraga juga memiliki komponen yang terkandung di dalamnya, yaitu kelincahan, kelentukan, dan kekuatan. Selain dari beberapa pernyataan diatas, olahraga bukan hanya sebagai hobi, tetapi juga memiliki peran untuk menciptakan prestasi, yaitu meningkatkan derajat olahraga di tingkat Internasional.

Hal tersebut dikarenakan mendapat suatu prestasi olahraga yang didapat oleh suatu negara dapat mengangkat derajat dan mengharumkan nama bangsa di kancah Internasional. Oleh karena itu, perlunya diadakan pembinaan bagi Usia dini, untuk dapat menciptakan atlet dan olahragawan yang terus beregenerasi sesuai berjalannya tahun perodesasi keolahragaan. Pembinaan ini khususnya dimulai di sekolah dan terkhusus pada jenjang perguruan tinggi atau universitas. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang berminat untuk mengembangkan lebih lanjut lagi dan spesifik dari teknik-teknik bola voli dan pola permainan bola voli yang pada saat masih

menduduki bangku sekolah masih belum mendapat banyak pengetahuan mengenai permainan dan teknik-teknik dalam bermain bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Menurut Endang Pratiwi (2020:2) permainan bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Cara untuk memainkan permainan bola voli ini, yaitu dengan memantulkan bola dengan lengan atau anggota tubuh lainnya, lalu bola dipukul ke satu petak ke petak lapangan yang lainnya dan setiap regu hanya diperbolehkan untuk memainkan bola maksimal sebanyak tiga kali dalam suatu pertandingan Bola Voli. Dari kesimpulan diatas, ditarik kesimpulan bahwa pengertian bola voli merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang menggunakan *net* atau jaring yang terpasang di tengah-tengah lapangan dengan terdiri dari 6 orang dalam satu tim yang bertujuan permainan, yaitu menjatuhkan bola ke dalam area lawan tanpa keluar dari garis lapangan.

Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui hubungan passing bawah dengan kekuatan otot lengan dan kelincuhan bagi anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi. Banyak dari mahasiswa yang menjadi anggota UKM Bola voli sebagian sudah mengetahui teknik-teknik dalam bola voli. Tetapi kendala yang ingin peneliti telusuri adalah hubungan kekuatan otot lengan dan kelincuhan mahasiswa putri dari anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi yang masih belum mencapai tingkat keberhasilan pada saat melakukan passing bawah.

Menurut hasil wawancara dengan Ketua UKM Bola Voli Unisma Bekasi, mengatakan, setiap tahun nya banyak mahasiswa di seluruh fakultas di Unisma tertarik untuk mengikuti kegiatan UKM Bola Voli melalui informasi mengenai semua UKM yang ada di Unisma Bekasi atau suatu gelaran seluruh UKM atau Unit Kegiatan Mahasiswa melalui acara yang dinamakan “Gebyar UKM”. Setiap tahunnya banyak mahasiswa tertarik untuk mengikuti latihan

UKM Bola Voli dari berbagai fakultas yang ada.

Tetapi dibalik begitu antusias dan banyaknya anggota UKM Bola Voli di Unisma Bekasi ini tidak selalu membahas dan menunjukkan prestasi yang merupakan suatu kekuatan bagi UKM Bola Voli Unisma Bekasi, tetapi juga kelemahan yang terdapat di UKM Bola Voli Unisma Bekasi ini. Kelemahan yang terdapat pada UKM Bola Voli Unisma Bekasi adalah banyaknya mahasiswa yang hanya mengikuti latihan UKM Bola Voli hanya pada awal saja, atau mengikuti latihan hanya tergantung ada atau tidaknya teman untuk mengikuti latihan UKM Bola Voli Unisma. Ada juga mahasiswa yang menjadi anggota UKM Unisma Bekasi yang sangat giat untuk mengikuti latihan di UKM Bola Voli pada awal masuk UKM Bola Voli menjadi tidak mengikuti latihan untuk seterusnya. Hal ini berpengaruh pada latihan, terutama pada teknik dasar bola voli, yaitu *passing* bawah. Di saat berlatih, banyak anggota UKM Bola Voli Unisma yang menganggap bahwa teknik *passing* bawah adalah hal yang menjadi hal yang tidak perlu mendapat perhatian lebih dibandingkan teknik-teknik bermain bola voli lainnya. Hasilnya mulai terlihat setelah melalui berbagai proses latihan, banyak anggota UKM Bola Voli yang masih melakukan kesalahan dari teknik *passing* bawah. Hal ini disebabkan oleh faktor kekuatan lengan yang jarang dilatih oleh anggota UKM Bola Voli Unisma dan menghasilkan *power* bola yang kurang kuat, arah bola yang masih belum lurus atau melenceng, hingga ketidaktahuan dari koordinasi untuk melakukan teknik *passing* bawah ini. Hal ini menjadi tugas dari pelatih UKM Bola Voli Unisma untuk menekankan lagi untuk lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan.

Menurut Ketua UKM Bola Voli Unisma Bekasi, kelemahan UKM Bola Voli tersebut ternyata memang sudah terjadi sebelum mengikuti UKM Bola voli melalui pembicaraan senior yang dahulu mengikuti UKM Bola Voli Unisma Bekasi. Selain kelemahan yang didapat dari sisi personal, kelemahan yang didapatkan adalah anggota UKM Unisma Bekasi masih terlalu

memandang ego, mengikuti latihan tidak bersungguh-sungguh, dan berlatih serius hanya saat mengikuti turnamen yang menjadi salah satu agenda UKM Bola Voli Unisma. Hal ini berakibat banyaknya anggota UKM Voli Unisma yang mengalami sedikit penurunan dari segi kuantitas anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi. Walaupun demikian, UKM Bola Voli menurut Ijal mulai mengalami peningkatan dari segi kuantitas anggota dan mulai berbenah dalam hal komitmen dan konsistensi mengikuti program latihan pada UKM Bola Voli Unisma Bekasi tidak seperti masa-masa sebelumnya dahulu. Dari sisi kekuatan UKM Bola Voli Unisma Bekasi, Ijal mengatakan pelatih UKM saat ini sangat memperhatikan tingkat keseriusan anggota UKM Bola Voli untuk mengikuti latihan bukan hanya untuk mengikuti turnamen saja, tetapi harus ada keseriusan bukan hanya untuk dipandang menjadi yang terbaik, tetapi juga untuk membawa nama UKM Bola Voli Unisma Bekasi lebih berprestasi kembali di setiap kompetisi atau turnamen apapun. Mengenai prestasi yang diperoleh UKM Bola voli Unisma Bekasi adalah (1). Juara 1 Liga Mahasiswa Tingkat Nasional Putra (2018) (2). Juara 1 Piala SBY Tim Putra (2020) (3). Juara 1 Dies Natalies UNJ Tingkat Nasional Tim Putra dan Putri (2023). Dari wawancara diatas, ditarik kesimpulan bahwa UKM Bola Voli Unisma sudah mencapai suatu pencapaian yang baik, walaupun mendapat suatu kelemahan yang masih bisa untuk dievaluasi bersama pemegang kepengurusan UKM Bola Voli bersama dengan pelatih UKM Bola Voli Unisma Bekasi agar tercapai suatu keberhasilan dengan bersama-sama membangun dan bersinergi untuk menciptakan anggota UKM Voli Unisma Bekasi yang berbakat dalam bermain voli untuk berprestasi bersama UKM Bola Voli Unisma Bekasi.

Dari uraian serta latar belakang yang disimpulkan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Power Otot Lengan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi”.

2. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian "Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi" akan dibatasi pada pemahaman tentang hubungan antara power otot lengan, dalam konteks tingkat kelincahan terhadap kemampuan passing bawah anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi. Penelitian ini juga akan memfokuskan pada faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara power otot lengan dan kelincahan anggota UKM Bola Voli Unisma, serta membuat strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi yang masih memiliki kelemahan. Selain itu, penelitian ini akan mempertimbangkan perbedaan dalam hubungan antara power otot lengan berdasarkan kemampuan passing bawah. Implikasi hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bagi anggota UKM Bola Voli untuk menjadikan acuan agar menjadi atlet yang baik kedepannya.

2. Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada pembatasan masalah di atas, perumusan masalah yang menjadi fokus penelitian adalah :

1. Bagaimana Hubungan Antara *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi?
2. Bagaimana hubungan antara Kelincahan terhadap kemampuan *passing* bawah pada anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi?

3. Bagaimana hubungan antara *power* otot lengan dan kelincahan terhadap *passing* bawah pada anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data tentang:

1. Untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap kemampuan *passing* bawah pada anggota UKM bola voli Unisma Bekasi.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi antara *power* otot lengan dan kelincahan pada saat melakukan *passing* bawah serta yang efektif untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut.
3. Untuk membandingkan antara *power* otot lengan dan kelincahan berdasarkan tingkat kemampuan melakukan *passing* bawah.

4. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, di harapkan ada manfaat yang di peroleh dari hubungan antara power otot lengan dan kelincahan terhadap kemampuan *passing* bawah bagi anggota UKM bola voli Unisma adalah sebagai berikut :

1. Untuk peneliti

Menambah pengetahuan tentang hasil dari hubungan antara power otot lengan dan kelincahan terhadap *passing* bawah pada anggota UKM Bola Voli Unisma.

2. Untuk Anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi

Mendorong anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi untuk berlatih untuk mengetahui kelemahan yang menjadi faktor penghambat dari faktor kekuatan otot lengan dan kelincahan

pada passing bawah untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam mengaplikasikan passing bawah yang baik dan benar bagi anggota UKM Unisma Bekasi

3. Untuk Pelatih UKM Bola Voli Unisma Bekasi

Memberikan dasar untuk menyusun program latihan passing bawah di luar jam dari UKM Bola Voli Unisma Bekasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah dari faktor otot lengan dan kelincahan bagi anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi.

5. Definisi Oprasional

1. Power Otot Lengan

Menurut Hermanzoni (2020), daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Dari pengertian tersebut, *power* otot lengan atau kekuatan otot lengan dapat diartikan sebagai tenaga atau kekuatan yang diperoleh dari sejauh mana hasil latihan melakukan *passing* bawah pada anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi.

2. Kelincahan

Menurut Nala dalam Daryanto (2015:205), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat atau ketika sedang bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Salah satu faktor untuk mencapai kelincahan adalah melakukan aktivitas olahraga secara teratur dan melatih kekuatan otot yang mempengaruhi berhasil atau tidaknya *passing* bawah, yaitu otot lengan, yang merupakan komponen penting dalam mendukung tingkat untuk mencapai tingkat kelincahan yang lebih baik, serta respon dari otot-otot lainnya yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *passing* bawah.

3. *Passing* Bawah

Passing Bawah merupakan salah satu teknik dasar yang harus sepenuhnya dikuasai oleh pemain bola voli, dimana *passing* bawah ini memiliki peran penting untuk menyambut bola servis dan memberikan operan kepada toser untuk memudahkan dalam memberikan umpan yang baik untuk smasher. Menurut Harun (2016:55) *passing* bawah adalah pukulan atau pengambilan tangan ke bawah, dilakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk, tangan dirapatkan satu dengan yang lainnya, kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.

Dalam penelitian ini, *passing* bawah dapat dilakukan dengan baik apabila kekuatan otot dari lengan dan kelincahan akan tubuh anggota UKM Bola Voli dapat berkorelasi dan berhubungan dengan baik pada saat melakukan *passing* bawah.