

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolavoli adalah olahraga permainan yang biasanya dilakukan oleh masyarakat hanya untuk menyalurkan hobi atau hanya sekedar terhadap kesegaran jasmani saja. Tetapi, bagi beberapa kalangan olahraga dijadikan sebagai olahraga prestasi, terhadap berbagai macam tujuan (Nasuka, 2019). Selain itu, olahraga bolavoli oleh kalangan juga dimanfaatkan untuk mencari nafkah. Perkembangan olahraga bolavoli di Indonesia kian hari kian berkembang. Hal ini ditandai terhadap penyelenggaraan perlombaan bolavoli hampir setiap tahunnya di tingkat nasional. Begitu pula halnya dalam setiap pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON).

Dalam cabang olahraga bolavoli melempar dan melompat adalah hal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolavoli dan merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga bolavoli, karena dalam olahraga bolavoli melempar melompat berfungsi sebagai usaha untuk melakukan pukulan dan berfungsi sebagai serangan ke arah lapangan lawan (Irwanto, 2021). Dalam proses pembinaan tersebut harus diperhatikan beberapa aspek yang menunjang terhadap keterampilan atau prestasi.

Faktor fisik bagi seorang pemain bolavoli memiliki pengaruh yang cukup besar bagi terciptanya permainan yang gemilang. Bentuk tubuh yang ideal yaitu diutamakan berpostur tubuh tinggi. Di samping itu juga menurut (Pratiwi, 2021) seorang pemain harus mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, faktor

tersebut mencakup:

1. Kekuatan otot, daya, dan tenaga.
2. Ketangkasan, gerakan cepat.
3. Sirkulasi, daya tahan nafas, stamina.
4. Fleksibilitas (kelenturan).
5. Kesanggupan mengontrol gerakan badan.

Pada dasarnya seorang pemain bolavoli dituntut untuk menguasai teknik dasar bermain teknik dasar yang baik dan benar menentukan keberhasilan seseorang pengembangan dirinya pada teknik yang lebih tinggi lagi, sedangkan untuk keterampilan individu seorang pemain bolavoli wajib menguasai teknik dasar bermain bolavoli yakni *passing* (atas dan bawah), *smash*, servis, dan *block*. Perkembangan strategi menyerang dalam permainan bolavoli saat ini pun meningkat pesat. Dari berbagai pernyataan tersebut, kita ketahui bahwa ternyata *smash* selain menjadi tujuan akhir dalam permainan, *smash* juga merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bolavoli. Keberhasilan pemain dalam melakukan serangan menjadi salah satu faktor kemenangan tim dalam sebuah pertandingan.

Masalah yang penulis temukan dalam penelitian pada saat pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli siswa SMP Negeri 42 Jakarta adalah masih lemahnya kondisi fisik para peserta latihan terutama pada kekuatan otot lengannya, hal ini terlihat dari masih lemahnya teknik yang bisa dilakukan oleh peserta latihan seperti dalam melakukan servis, *passing* ataupun *smash*. Servis yang dilakukan oleh peserta

latih belum seluruhnya dapat dilakukan dari posisi belakang garis lapangan, hingga *passing* atas atau bawah yang dilakukan masih lemah dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Banyak diantara peserta latihan ekstrakurikuler bolavoli siswa SMP Negeri 42 Jakarta yang belum terarah dalam menempatkan bola ke arah lapangan lawan. Hal ini merupakan salah satu permasalahan yang ada terkait komponen fisik, terutama postur tubuh yang tidak terlalu tinggi masih banyak hasil dari kekuatan otot lengan yang tidak tepat sasaran atau bahkan gagal dan melampaui lapangan. Selain itu juga disebabkan dengan lompatan yang dilakukan pada saat melakukan *smash* di udara yang kurang tinggi, karena pada dasarnya lompatan yang tinggi akan memberikan hasil pada penempatan bola yang di *smash*.

Dari beberapa permasalahan yang muncul tersebut, pada kesempatan ini peneliti ingin meneliti sekaligus mengetahui pengaruh latihan *circuit weight training* terhadap kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 42 Jakarta. Dimana peserta latihan akan diberikan perlakuan berupa latihan beban dalam bentuk sirkuit yang akan menguatkan otot lengan dari peserta latihan. Namun tentunya bentuk latihan beban yang diberikan kepada peserta latihan bukan latihan beban yang menghambat pertumbuhan badan karena peserta latihan yang berada pada usia SMP sedang dalam masa pertumbuhan yang baik. Tetapi bentuk latihan beban yang berfokus pada kekuatan otot lengan.

Dari kekuatan otot lengan maka peneliti akan membuat penelitian yang mengukur kekuatan otot lengan yang berdampak besar terhadap permainan bolavoli

peserta latih di lapangan. Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler favorit dan menjadi kebanggaan bagi sekolah untuk dapat berprestasi di tingkat SMP dan MTs se Jakarta Raya. Ekstrakurikuler ini sudah berjalan bertahun-tahun dan melahirkan berbagai prestasi yang membanggakan sekolah, juga ekstrakurikuler ini menjadi andalan diantara pada siswa di SMPN 42 Jakarta.

Berdasarkan pemaparan dan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 42 Jakarta.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Batasan ruanglingkup penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 42 Jakarta”.
- b. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif.

- c. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis paparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *circuit weight training* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penulis “ingin mengetahui apakah latihan *circuit weight training* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan ada manfaat yang diperoleh dengan pengaruh latihan *circuit weight training* terhadap kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta sebagai berikut :

1. Untuk Peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dalam pelaksanaan latihan Terhadap latihan beban bagi siswa.

2. Untuk Pelatih/ Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan masukan dalam menyampaikan materi latihan beban.

3. Untuk Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dalam meningkatkan kekuatan otot lengan untuk dirinya sendiri.

4. Untuk Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi yang bersangkutan dalam pengembangan latihan beban bagi siswa.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran pengertian agar tidak keliru mengenai permasalahan yang muncul dalam penelitian yang dilakukan, maka peneliti akan menjelaskan beberapa istilah yang menyangkut hal-hal penting berkaitan dengan judul yang di pilih peneliti sebagai:

1. Latihan *Circuit Weight training*

Menurut (Nurhasan & Cholil, 2017) Latihan sirkuit, merupakan model latihan yang melibatkan serangkaian latihan yang berbeda yang dilakukan secara berurutan dan terus menerus selama satu putaran. Sedangkan *weight training* menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) adalah Latihan beban atau *weight training* merupakan jenis olahraga atau latihan kekuatan yang menggunakan beban untuk ketahanan. Jadi yang dimaksud dengan latihan *circuit weight training* dalam penelitian ini adalah model serangkaian latihan yang berbeda untuk melatih kekuatan dengan menggunakan beban untuk ketahanan.

2. Kekuatan Otot Lengan

Menurut (Widiastuti, 2015) kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan lengan menurut (Nasuka, 2019) seringkali didefinisikan sebagai anggota gerak atas yang terdiri dari lengan atas, lengan bawah, dan tangan. Jadi yang dimaksud dengan kekuatan otot lengan dalam penelitian ini adalah kemampuan otot lengan untuk melakukan berbagai teknik dasar dalam berolahraga bolavoli.