

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga pada hakikatnya adalah aktivitas fisik yang direncanakan dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang untuk mencapai hasil optimal. Olahraga merupakan kebutuhan manusia sebagai hal yang sangat mempengaruhi pembentukan jasmani dan rohani yang kuat. (Halipah & Febriyanto, 2022) Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, tetapi juga mencakup aspek afektif, kognitif, dan psikomotor, serta berperan besar dalam membentuk kesehatan jasmani dan rohani secara optimal. Sementara menurut (Simanjuntak & Marunduh, 2016) Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terencana, teratur dan berulang ulang dalam intensitas tertentu untuk meningkatkan taraf kesehatan.

Menurut M. Sajoto, 1988:53 di dalam jurnal (Sma & Tahun, 2014) Kondisi fisik ditinjau dari segi fatalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi badan seorang pemain. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharanya. Artinya peningkatan kondisi fisik menuntut pengembangan semua komponen secara utuh, dengan prioritas disesuaikan pada status dan kebutuhan masing-masing. Menurut Harsono 1988 di dalam jurnal (Sma & Tahun, 2014), jika kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam

kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Menurut Muhajir 2008 di dalam jurnal (Dhea Safitri Rachmalia, Dewi Susilawati, 2022) menyatakan bahwa komponen kondisi fisik pada atlet bola voli yaitu daya tahan, kekuatan, *power*, kelentukan, dan kecepatan. Ketika kondisi fisik sedang kurang stabil atau baik maka akan mempengaruhi terhadap kestabilan keterampilan pola permainan bola voli. Suharno (dalam Erianti, 2004) menyebutkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet yaitu kekuatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan reaksi. Komponen tersebut mempunyai karakter umum dan khusus agar memperoleh prestasi puncak dalam permainan bola voli.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Kondisi fisik menjadi faktor utama yang menunjang keberhasilan aktivitas olahraga, khususnya dalam cabang olahraga bola voli, karena mencakup komponen-komponen yang saling berkaitan. Kondisi fisik yang baik akan meningkatkan efisiensi kerja tubuh, mempercepat pemulihan, serta mendukung kestabilan keterampilan dan pola permainan, sehingga menjadi dasar penting dalam upaya pencapaian prestasi atlet.

Permainan bola voli adalah permainan pertarungan bola di udara dimana setiap pemain akan mempertahankan bolanya tetap di udara agar tidak menyentuh lantai atau tanah sedangkan pemain lawan akan berusaha untuk menjatuhkan bola tersebut ke daerah lawan untuk mendapatkan poin. Olahraga bola voli adalah

olahraga yang dimana setiap regu ada 6 orang pemain, dimana setiap regu harus mendapatkan poin dengan cara menjatuhkan bola di tempat lawan. (Erdiyanti & Febriyanto, 2019) Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya (Erliana, 2014) Di dalam (Susanto et al., 2021)

Menurut Irsyada (2000:13-14) Di dalam (Iswayudi & Sugeng, 2020) "Permainan bola voli adalah olahraga beregu dimana setiap regu berada pada petak atau daerah permainan masing-masing yang dibatasi oleh net, bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan secara hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) dipetak atau daerah lawan dan mempertahankan bola agar tidak mati di daerah permainan sendiri". Dalam permainan bola voli bukan teknik saja, tetapi fisik, taktik serta mental juga mempunyai pengaruh yang sangat besar. Teknik dasar merupakan suatu hal yang sangat penting dan harus dikuasai oleh atlet dalam bermain bola voli. Untuk dapat melakukan permainan bola voli maka perlu penguasaan teknik dasar yang meliputi servis, passing, *smash*, dan *block* (Susanto et al., 2021)

Keempat teknik dasar diatas merupakan sebuah dasar yang harus dipelajari dan dilatih. Salah satu teknik dasar bola voli yang memiliki kontribusi besar untuk mendapatkan point adalah teknik *smash*. *Smash* merupakan salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bola voli. Dalam hal ini *smash* merupakan suatu tindakan pukulan terhadap bola yang lurus kebawah, bergerak dengan cepat, dan menukik melewati atas net menuju kearah lapangan lawan.

Smash merupakan serangan yang paling efektif untuk menghasilkan point ataupun salah satu teknik dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh

pemain dengan baik. *Smash* merupakan taktik menyerang yang paling efektif untuk dilakukan karena mematahkan perlawanan dan pertahanan lawan (Zulhermandi, Saputra, & Wakidi, 2015) didalam (Zuhermandi et al., 2015). Faktor faktor yang meningkatkan prestasi permainan bola voli yang optimal, yaitu (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan Mental, (4) Kematangan Juara. Sedangkan faktor yang meliputi aspek biologis adalah kemampuan dasar tubuh yang meliputi kekuatan,kecepatan,kelincahan,*power*, daya tahan otot, kelentukan, keseimbangan dan ketepatan.

Hal ini dikarenakan permainan bola voli merupakan permainan yang menuntut adanya kekuatan, kecepatan dan kelincahan, *power*, daya tahan otot bagi setiap pemain bola voli (Neviantoko, Mintarto, & Wiriawan, 2020) Di dalam (Susanto et al., 2021) “Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan permainan bola voli adalah permainan yang setiap tim harus mempertahankan agar bola tidak jatuh ke lantai atau tanah serta popularitas bola voli di Indonesia didukung oleh kemudahan sarana serta semakin berkembangnya pembinaan di berbagai lembaga, namun untuk dapat bermain dengan baik, terutama bagi anak usia muda, diperlukan proses latihan yang mengembangkan kelentukan, kelincahan, dan keterampilan gerak.

Power otot lengan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan bola voli. *Power* otot lengan yang baik memungkinkan seorang atlet melakukan pukulan yang kuat dan akurat, serta meningkatkan efektivitas dalam pertahanan dan serangan. Oleh karena itu, dibutuhkan program latihan yang spesifik dan terarah untuk meningkatkan *power* otot lengan para atlet, khususnya atlet putri usia 14–17 tahun yang merupakan usia emas dalam

pembinaan prestasi olahraga.

Dalam permainan bola voli , *power* otot lengan menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi performa pemain. *Power* otot lengan tidak hanya berperan dalam melakukan *servis* dan *smash*, tetapi juga dalam pengembalian bola serta pertahanan. Oleh karena itu, penting bagi atlet bola voli putri, terutama yang berusia 14-17 tahun, untuk mengembangkan *power* otot lengan melalui latihan yang tepat.

Dalam melakukan observasi pada atlet, peneliti memilih *club* bola voli TVRI Medan sebagai tempat penelitian peneliti. Peneliti melakukan pengamatan di *club* TVRI Medan yang berada di Jl. Helvetia Tengah, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara. *Club* TVRI Medan berdiri sejak tahun 2004. *Club* TVRI Medan mempunyai 4 orang pelatih yang bernama Sugianto Asta, Fahmi Hakim, Wirawan, dan Erwin S S. *Club* TVRI Medan mempunyai 23 bola voli, 3 Net, 2 Root, 5 Hardle, 2 Besi Beban, 5 Resistance Band, dan 1 Ladder Drill. Selain mudah di jangkau, *club* ini juga sangat aktif dalam melakukan pembinaan-pembinaan di kalangan generasi muda khususnya kaum remaja putri. Adapun pembinaan pembinaan yang dilakukan oleh *club* TVRI Medan ini terdiri masa usia dini, remaja, junior, dan senior.

Banyak prestasi yang telah diraih oleh *club* TVRI Medan yaitu pernah menjadi Juara 1 piala marcopolo siantar tahun 2023, Juara 2 pada kejuaraan daerah tahun 2023 di Tebing Tinggi, Juara 3 pekan Olahraga Kota Medan tahun 2023, dan Juara 3 pada kejuaraan daerah antar *club* se sumut pada tahun 2025. Jadwal latihan di *club* TVRI Medan dilakukan 5 kali dalam seminggu yaitu hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, dan Jumat. Latihan dimulai pukul 16:00 wib sampai

dengan 18:00 wib. Dalam setiap latihan pelatih selalu menekankan untuk melakukan 4 aspek yaitu, fisik, teknik, taktik dan mental. Demikian profil singkat dari *club* bola voli TVRI Medan.

Peneliti melakukan observasi dalam beberapa minggu pada atlet di *club* TVRI Medan. Pada saat peneliti observasi di *club* TVRI Medan, atlet putri *club* TVRI Medan sedang melakukan latihan *smash*, peneliti mengamati *smash* yang dilakukan atlet putri *club* TVRI dari segi teknik sudah bagus namun *smash* yang dilakukan kurang sempurna. Karena saat melakukan *smash*, beberapa atlet pukulannya kurang tajam dan keras sehingga sulit untuk mendapatkan *point*.

Peneliti melakukan observasi kembali pada tanggal 26 Juni 2025 di lapangan bola voli *club* TVRI Medan. Peneliti melihat atlet putri *club* TVRI Medan sedang melakukan game antar sesama teman latihan. Peneliti melihat disaat atlet putri *club* TVRI Medan melakukan *smash*, pukulan *smash* kebanyakan dapat mudah ditahan ataupun dibendung oleh pemain lawan. Hal ini juga terlihat pada saat atlet *club* TVRI Medan bertanding di kejuaraan Pekan Olahraga Kota Medan Tahun 2025, peneliti melihat pukulan *smash* atlet tersebut mudah di tahan oleh pemain lawan sehingga sulit untuk mendapatkan *point*.

Hal ini terlihat dari hasil pukulan *smash* yang kurang kuat dan mudah diterima atau diblok oleh lawan. Kondisi ini diduga disebabkan oleh kurang optimalnya latihan fisik yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan *power* otot lengan. Dari hasil observasi dan pengamatan yang telah dilaksanakan dan hal ini sesuai dengan masukan yang diberikan oleh pelatih kepada peneliti, bahwa atlet putri *Club* TVRI Medan masih mengalami kekurangan pada *power* otot lengan. sehingga *smash* yang dilakukan tidak kuat, tidak tajam, dan tidak

sempurna atau masih lemah. Sebagai seorang atlet bola voli sebaiknya harus memiliki *power* otot lengan yang bagus, untuk mencapai daya ledak yang tinggi dan hasil yang sempurna perlu dilakukan latihan yang keras atau terus menerus.

Dalam olahraga bola voli diperlukan *power* dan pukulan yang kuat dan cepat ke daerah lawan yang salah satunya adalah *smash*, kemampuan *smash* yang baik di peroleh dari latihan yang berulang ulang dan terprogram. Kemampuan *power* otot lengan sangat penting dalam permainan bola voli khususnya remaja, latihan ini harus ditingkatkan karena dalam masa ini pemain remaja mengalami perkembangan secara cepat dari fisiologis maupun fisik. Sebagai atlet bola voli harus memiliki *power* otot lengan yang baik untuk menunjang aspek aspek latihan yang lain dalam permainan bola voli. *Power* otot lengan yang baik akan memudahkan pelatih untuk memberikan latihan teknik *smash* yang sempurna.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil *smash* dalam permainan bola voli, salah satunya adalah faktor kondisi fisik seperti daya ledak (*power*) otot lengan. Daya ledak (*power*) otot lengan berfungsi untuk melakukan *smash* yang kuat dan cepat. Semakin bagus *power* otot lengan nya maka akan mudah melakukan *smash* dalam mengarahkan bola ke lapangan lawan dan akan susah dibendung oleh lawan, sekaligus lebih mudah untuk mematikan bola. Untuk mendapatkan kualitas *smash* yang baik banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kemampuan atau kondisi fisik khususnya kekuatan *power* otot lengan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti menemukan permasalahan dan akan melakukan tes data awal (*pre-test*). Untuk mendapatkan data hasil *power* otot lengan atlet putri *club* TVRI Medan dengan menggunakan tes *seated medicine ball throw*. Setelah peneliti mendapatkan data awal (*pre test*) maka dapat

disimpulkan semua atlet tersebut masuk ke dalam kategori kurang, Dapat dilihat dari data *pre-test* pada lampiran 2. maka dari itu peneliti memfokuskan untuk membenahi *power* otot lengan atlet putri *club* TVRI Medan dengan cara memberikan latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up* untuk meningkatkan *power* otot lengan atlet putri pada *club* TVRI Medan. diharapkan dengan dilakukan nya latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up*, *power* otot lengan atlet dapat meningkat.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik mengadakan suatu penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Bola Voli Putri Usia 14-17 Tahun *Club* TVRI Medan Tahun 2026”. Dengan pengharapan dapat menimbulkan peningkatan *power* otot lengan pada atlet *club* TVRI Medan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang terjadi pada *club* TVRI Medan, yaitu sebagai berikut

1. *Power* otot lengan atlet bola voli putri *club* TVRI Medan tergolong rendah, sehingga berdampak langsung terhadap kualitas dan efektivitas *smash*.
2. Kemampuan *smash* atlet bola voli putri *club* TVRI Medan masih belum optimal, ditandai dengan pukulan yang kurang kuat, kurang tajam, dan sulit menghasilkan *point*.
3. Pukulan *smash* atlet bola voli putri *club* TVRI Medan mudah ditahan atau diblok oleh pemain lawan, baik saat latihan maupun pada pertandingan kejuaraan.

4. Rendahnya *power* otot lengan menyebabkan atlet kesulitan melakukan *smash* yang kuat, cepat, dan akurat untuk mematikan bola di area lawan.
5. Hasil tes pendahuluan menggunakan *seated medicine ball throw* menunjukkan bahwa *power* otot lengan atlet bola voli putri *club* TVRI Medan berada pada kategori kurang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, agar tidak terlalu luas dan menyimpang dari tujuan penelitian maka dibuat pembatasan masalah yaitu: Pengaruh Latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Bola Voli Putri Usia 14-17 Tahun *Club* TVRI Medan Tahun 2026.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up* terhadap *power* otot lengan atlet bola voli putri usia 14-17 tahun club TVRI Medan tahun 2026.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk:

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up* terhadap *Power* otot lengan atlet bola voli putri usia 14-17 tahun *club* TVRI Medan tahun 2026

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian ini kiranya atlet dapat mengetahui manfaat dari program latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up* terhadap *power* otot lengan.

2. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang informasi terhadap pelatih sebagai acuan untuk memberikan program latihan khususnya untuk kemampuan *power* otot lengan.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sumber pelajaran dan pengetahuan untuk melakukan penelitian-penelitian berikutnya, serta peneliti dapat mengetahui pengaruh latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up* terhadap *power* otot lengan.

4. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswa dapat menjadikan rujukan dan sumber referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan peneliti.