

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kurikulum Pendidikan Jasmani SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan memasukkan voli sebagai mata pelajaran. Melalui latihan voli, kegiatan pendidikan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan komponen fisik siswa. Beberapa gerakan dasar voli digunakan untuk mencapai pertumbuhan ini.

Dalam pelaksanaannya, siswa dituntut melakukan gerakan bola voli sesuai dengan tingkat kelas. Pada kelas awal, gerakan yang diberikan masih sederhana, sedangkan pada kelas yang lebih tinggi gerakannya semakin kompleks. Penyesuaian ini bertujuan agar siswa lebih termotivasi, tidak merasa terbebani, serta mampu mengikuti pembelajaran sesuai dengan kemampuan masing-masing. Pembelajaran bola voli di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan dilaksanakan berdasarkan peraturan dan kegiatan yang disesuaikan oleh guru dengan kemampuan siswa kelas X serta tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Materi yang diajarkan meliputi servis, *passing*, dan *smash*, yang telah disesuaikan dengan tingkat kemampuan fisik siswa. Dari segi sarana dan prasarana, fasilitas pembelajaran bola voli di sekolah tersebut tergolong cukup memadai.

Namun, hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa kemampuan *power* otot lengan siswa masih kurang optimal. Kelemahan ini terlihat saat siswa melakukan teknik servis dan *passing*, di mana tenaga yang dihasilkan masih lemah sehingga bola tidak dapat diarahkan dengan baik kepada rekan setim.

Kondisi tersebut menyebabkan jalannya permainan menjadi kurang efektif. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Penjas, latihan yang diberikan selama ini masih bersifat standar, seperti *passing* berpasangan, dan belum secara khusus melatih *power* otot lengan siswa.

Power atau daya eksplosif merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. *Power* merupakan hasil perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga sangat penting dalam menunjang performa olahraga, termasuk bola voli. Atlet dengan *power* otot lengan yang baik akan lebih mampu melakukan teknik *passing*, servis, dan *smash* secara efektif.

Untuk meningkatkan *power* otot lengan, diperlukan latihan yang terarah dan sesuai. Dalam penelitian ini, bentuk latihan yang digunakan adalah latihan *resistance band* dan *dumbbell*. *Resistance band* merupakan alat latihan berbahan karet yang berfungsi memberikan beban tambahan sehingga otot lengan bekerja lebih maksimal. Alat ini memungkinkan gerakan yang bervariasi dan efektif dalam meningkatkan kekuatan serta kecepatan ayunan lengan. Selain itu, latihan beban menggunakan *dumbbell* juga efektif untuk meningkatkan *power* otot lengan. Latihan berbeban yang dilakukan dengan benar dapat merangsang kontraksi otot secara maksimal, sehingga membantu meningkatkan kekuatan eksplosif yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik mengadakan suatu penelitian dengan mengangkat judul “perbedaan pengaruh latihan *Resistance band* dan *dumbbell* terhadap *power* otot lengan pada siswa kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra Kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2025.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kemampuan *power* otot lengan yang digunakan untuk teknik *smash* siswa ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025?
2. Apa saja faktor yang menyebabkan atlet belum memiliki *power* otot lengan yang baik?
3. Apa saja faktor yang menyebabkan atlet belum memiliki *smash* yang baik?
4. Model latihan apakah yang mampu meningkatkan kemampuan *power* otot lengan siswa ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025?
5. Apakah melalui Latihan *Resistance band* dan *Dumbbell* dapat meningkatkan kemampuan *power* otot lengan siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli Putra Kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025?

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada : “Perbedaan pengaruh Latihan *Resistance band* dan *Dumbbell* Terhadap *Power* Otot Lengan Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli Putra Kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Resistance band* terhadap *power* otot lengan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR

SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025.

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap *power* otot lengan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Resistance band* dan *dumbbell* terhadap *power* otot lengan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

1. Pengaruh latihan *Resistance band* terhadap *power* otot lengan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025.
2. Pengaruh latihan *dumbbell* terhadap *power* otot lengan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025.
3. Perbedaan pengaruh latihan *Resistance band* dan *dumbbell* terhadap *power* otot lengan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

- a. Menunjukkan bukti ilmiah tentang pengaruh latihan *Resistance band* dan *Dumbbell* terhadap kekuatan otot lengan siswa, sehingga dapat dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi bola voli di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.
- b. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam olahraga pendidikan jasmani.
- c. Menjadi referensi dan bahan kajian bagi peneliti di masa mendatang.

2. Secara praktis

- a. Bagi sekolah, hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan dalam menyusun program latihan ekstrakurikuler bola voli.
- b. Bagi pelatih, sebagai bahan evaluasi program latihan yang telah dilaksanakan dan dasar untuk merancang sistem latihan berikutnya.
- c. Bagi siswa, penelitian bermanfaat sebagai :
 - a. Mengetahui peningkatan kekuatan otot lengan setelah latihan.
 - b. Menambah wawasan tentang manfaat latihan *Resistance band* dan *Dumbbell*.
 - c. Memberikan motivasi untuk lebih rajin berlatih guna meningkatkan kemampuan bermain bola voli.
 - d. Menjadi pembelajaran penting bahwa *power* otot sangat dibutuhkan dalam olahraga, terutama bola voli.