

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bola voli saat ini merupakan olahraga yang semakin di gemari masyarakat kita. Begitu juga di sekolah, melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam kurikulum di sekolah, bola voli merupakan bagian dari salah satu cabang olahraga yang harus di kuasai oleh siswa/siswi.

Beberapa sekolah lanjutan memanfaatkan waktu senggang melauai kegiatan ekstrakurikuler, sehingga potensi yang ada di sekolah dapat di kembangkan dengan baik. Salah satu cara dapat di lakukan dengan melakukan kompetisi antar kelas dan dari sini dapat terpantau siswa yang memiliki potensi. Guru penjas dan pelatih harus jeli dalam merekrut pemain yang akan di bina.

Permainan bola voli di ciptakan oleh William G. Morgan seorang Pembina pendidikan jasmani pada tahun 1895 di Amerika Serikat. Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Permainan bola voli mulai masuk ke Indonesia sejak tahun 1928.

Awalnya pengembangan kualitas teknik permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya. Dalam permainan bola voli baru dapat dilaksanakan dengan baik dan benar apabila seseorang dapat

menguasai unsur-unsur dasar dalam permainannya. Unsur unsur tersebut meliputi *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *blocking* (Gerhard Durrwachter, 1982 : 5). Dengan menguasai teknik dasar maka seseorang dapat bermain bola voli dengan baik. Selain harus menguasai teknik dasar permainan bola voli, untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga setiap individu harus memiliki kondisi fisik yang baik, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi maksimal.

Seperti yang telah dikemukakan bahwa salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah teknik dasar adalah *passing* bawah. Pada permainan bola voli teknik dasar *passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling utama dalam permainan bola voli, karena kedudukannya yang begitu penting maka para pemain berusaha untuk bisa melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik.

Sarumpaet,dkk (1992:91) menjelaskan cara pelaksanaan *passing* bawah “Sikap permulaan badan adalah sedemikian rupa sehingga dalam keadaan setimbang labil, lengan dijulurkan kedepan bawah, siku tidak di tekuk, badan agak di bungkukkan kaki seperti hendak melangkah dengan posisi kaki selebar bahu lutut di tekuk, kedua lengan bawah di rapatkan sampai siku, sementara jari-jari tangan yang satu memegang jari-jari tangan yang lain.

Sajoto (1988:57) mengatakan “Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat di perlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlit / siswa, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang

olahraga bola voli diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen fisik, karena kondisi fisik yang prima sangat menentukan prestasi.

Setelah melakukan observasi di Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin pada tanggal 9 september 2013, penulis mengambil tes awal *passing* bawah bola voli dan tes awal kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *medicine ball* pada siswa putra, terbukti bahwa *passing* bawah dan kekuatan otot lengan para siswa kurang baik, Maka dari itu penulis mengangkat judul "PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBLE CURL* DAN LATIHAN *FORWARD RAISE* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN DAN HASIL *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KEGIATAN EKTRAKURIKULER PESANTREN MODERN TA'DIB AL-SYAKIRIN MEDAN TAHUN 2013".

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Johor telah berjalan selama berdirinya Pesantren tersebut pada tahun 1993 sampai sekarang, di Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin terdapat beberapa ekstrakurikuler lainnya yaitu pencak sila, basket, sepak bola dan lainnya.

Pesantren memiliki sarana dan prasarana yang terbilang lengkap, yaitu lapangan serbaguna, untuk peralatan dan perlengkapan bola voli memiliki 5 buah bola, 2 buah net, dan lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler di Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Kecamatan Medan Johor bertujuan untuk membina dan melatih murid yang berbakat dalam bermain bola voli, khususnya bagi siswa Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Johor. Siswa binaan kegiatan ekstrakurikuler di Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin berjumlah 17 orang. Dari jumlah tersebut

terdiri atas putra dan putri, putra berjumlah 10 orang, putri 7 orang. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilatih oleh Muhammad Iqbal S.Pd.I.

Prestasi yang telah di peroleh cukup membanggakan. Hal ini terbukti para atlit / siswa yang telah mengikuti pertandingan-pertandingan yaitu :

Pertandingan	Juara
POSPEDAKO (Pekan Olahraga dan Seni Pondok Pesantren Sekota Medan)	Juara II (2012)
POSPEDASU (Pekan Olahraga dan Seni Sekota Medan)	Juara III (2012)

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan pada kegiatan latihan di Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Johor, pada hari Senin tanggal 9 September 2013 jam 16.00 WIB. Peneliti melihat bahwa *passing* bawah masih lemah, hal ini dibuktikan dengan hasil tes pendahuluan yang dilakukan. Dalam hal ini peneliti melakukan tes *medicine ball* dan tes *passing* bawah ke dinding. Dari hasil tes tersebut diperoleh data bahwa kekuatan otot lengan dan hasil *passing* yang dilakukan siswa putra Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Johor masih tergolong lemah. Hal ini berdasarkan acuan norma tes kekuatan otot lengan untuk putra. Setelah dibandingkan antara hasil tes *medicine ball* pada siswa putra Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Johor dengan norma kekuatan otot lengan dan hasil tes *passing* bawah tanggal 9 September 2013 pada siswa putra Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Johor dengan norma *passing* bawah, maka siswa putra yang diteliti masih dalam kategori kurang.

Dalam hal ini penulis berkesimpulan perlunya diberikan latihan yang mengarah pada kekuatan otot lengan, bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan adalah latihan *Dumbbell Curl* dan latihan *Forward Raise* sebagai metode latihan yang diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan hasil *passing* bawah bola voli siswa putra Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Johor.

Dalam melakukan *passing* bawah otot yang bekerja adalah otot lengan. Untuk itu bentuk latihan yang diberikan harus dapat meningkatkan kekuatan otot lengan. Berdasarkan uraian di atas maka penulis melakukan penelitian tentang Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl* dan Latihan *Forward Raise* Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-syakirin Medan tahun 2013.

**Tabel 1. Nama – Nama Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan 2013.**

No	Nama siswa	Tempat/tanggal lahir (usia)	Tinggi badan	Berat badan	posisi	Lama latihan	Alamat
1	Rizki Purnawan	Arul Gele, 24 Mei 1996 (18 thn)	164 cm	62 kg	Spiker	3 thn	Asrama
2	Dasrizal Arami	Aceh tengah, 27 Des 1995 (19 thn)	163 cm	60 kg	Spiker	3 thn	Asrama
3	Hari Wardana	Medan, 09 Mei 1996 (18 thn)	161 cm	59 kg	Tosser	3 thn	Asrama
4	Imam Taufik	Medan, 14 Des 1998 (16 thn )	165 cm	64 kg	Spiker	2 thn	Asrama
5	Ananda Hardiansyah Pasi	Medan, 05 Agus 1998 (16 thn)	161 cm	60 kg	Tosser	2 thn	Asrama
6	Liluhakim	Bukit Sama, 16 Sept 1997 (17 thn)	160 cm	58 kg	Spiker	2 thn	Asrama
7	M. Maulana	Takengon, 05 Nov 1997 (17 thn)	164 cm	62 kg	Spiker	2 thn	Asrama
8	Budi Hidayat	Namorambe, 24 Okt 1998 (16 thn)	163 cm	61 kg	Spiker	2 thn	Asrama
9	Deva Alfandi	Blok Songo, 11 April 1996 (18 thn)	163 cm	62 kg	Spiker	3 thn	Asrama
10	Suhada Ihsan	Bies, 14 juni 1997 (17 thn)	162 cm	60 kg	Spiker	2 thn	Asrama

**Tabel 2. Hasil Pendahuluan *Medicine Ball* Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tanggal 9 September 2013.**

No	Nama	Tes Awal			Kategori	Tinggi badan
		Jarak Tolakan				
		I	II	Hasil		
1	Rizki Purnawan	410 cm	390 cm	410cm	Kurang	164 cm
2	Dusrizal Arami	420 cm	410 cm	420 cm	Kurang	164 cm
3	Hari Wardana	420 cm	430 cm	430 cm	Sedang	161 cm
4	Imam Taufik	440 cm	370 cm	440 cm	Sedang	165 cm
5	Ananda hardiansyah Pasi	360 cm	350 cm	360 cm	Kurang	161 cm
6	liluhakim	320 cm	360 cm	360 cm	Kurang	160 cm
7	M. Maulana	330 cm	370 cm	370 cm	Kurang	164 cm
8	Budi Hidayat	360 cm	360 cm	360 cm	Kurang	163 cm
9	Deva Alfiandi	380 cm	410 cm	410 cm	Kurang	163 cm
10	Suhada Ihsan	310 cm	280 cm	310 cm	Kurang	162 cm

### Norma Kekuatan Otot Lengan

**Tabel 3. Norma tes *Medicine Ball* (Harsuki, 2003 : 336 )**

Baik Sekali	600 cm →
Baik	525 cm _____ 599 cm
Sedang	426 cm _____ 524 cm
Kurang	351 cm _____ 425 cm
Kurang Sekali	← 350 cm

**Tabel 4. Hasil Tes Pendahuluan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-syakirin Medan Tanggal 9 September 2013.**

No	Nama Siswa	Hasil tes <i>passing</i> bawah bola voli kedinding dalam 1 menit	Kategori
1	Riski Purnawan	21 kali	Kurang
2	Dusrizal Arami	30 kali	Kurang
3	Hari Wardana	27 kali	Kurang
4	Imam Taufik	24 kali	Kurang
5	Ananda Hardiansyah Pasi	39 kali	Sedang
6	Liluhakim	23 kali	Kurang
7	M. Maulana	19 kali	Kurang
8	Budi Hidayat	32 kali	Sedang
9	Deva Alfandi	29 kali	Kurang
10	Suhada Ihsan	27 kali	Kurang

**Tabel 5. Norma *Passing* Bawah Dalam Waktu 1 Menit**

<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06norma-test-dan-pengukuran.html>

Sangat Baik	60 keatas
Baik	47- 59
Sedang	31-46
Kurang	16-30
Kurang Sekali	00-15

### **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu : Faktor-faktor apa yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah bola voli? Apakah kekuatan dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah bola voli? Apakah latihan *Dumbble Curl* dapat meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli? Apakah latihan *Forward Raise* dapat meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli? Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Dumbble Curl* dengan latihan *Forward Raise* terhadap hasil *passing* bawah bola voli?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari kekeliruan terhadap masalah yang menjadi sasaran penelitian ini maka perlu kiranya dijelaskan pembatasan masalah yang akan di teliti. Masalah yang menjadi sasaran peneliti ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Dumbble Curl* dengan

latihan *Forward Raise* terhadap kekuatan otot lengan dan hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan 2013.

#### D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Dumbble Curl* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Forward Raise* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Dumbble Curl* dan latihan *Forward Raise* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013?
4. Apakah ada pengaruhnya latihan *Dumbble Curl* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013?
5. Apakah ada pengaruh latihan *Forward Raise* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013?

6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Dumbble Curl* dan latihan *Forward Raise* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan informasi inti permasalahan yang telah di kemukakan diatas adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dumbble Curl* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Forward Raise* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan mana yang lebih besar antara latihan *Dumbble Curl* dan latihan *Forward Raise* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013.
4. Untuk mengetahui latihan *Dumbble Curl* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013.

5. Untuk mengetahui latihan *Forward Raise* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013.
6. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih besar antara latihan *Dumbble Curl* dan latihan *Forward Raise* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan tahun 2013.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian diatas, maka peneliian ini di harapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini kiranya dapat di manfaatkan sebagai masukan dalam penyusunan program latihan pembinaan prestasi khususnya dalam cabang olahraga bola voli tahun 2013.
2. Sebagai bahan masukan kepada guru penjas/pelatih bahwa latihan *Dumbble Curl* dan *Forward Raise* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan hasil *passing* bawah bola voli.
3. Sebagai bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga yang telah diperoleh selama perkuliahan, serta unruk menambah wawasan ilmiah secara teoritis dan memperkaya ilmu pengetahuan olahraga tahun 2013.
4. Berguna bagi fakultas FIK sebagai bahan baca.