BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses perkembangan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sehingga dalam melaksanakan prinsip penyenggaraan pendidikan harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Olahraga tentu sangat penting untuk kelangsungan hidup masyarakat. Dewasa ini olahraga mempunyai peranan yang sangat serius untuk membentuk manusia yang sehat fisik dan mental, serta mempunyai kemampuan untuk berfungsi lebih baik dalam pembangunan. Hal ini sesuai dengan janji olahraga yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Sehat dalam pengertian luas tidak hanya menyangkup bebas dari penyakit, tetapi juga menyakup sehat fisik, mental, dan sosial. Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat oleh karena itu, untuk mengdapatkan raga yang sehat diperlukan olahraga. Olahraga yang merupakan kegiatan fisik yang dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap tingkat kemampuan tingkat manusia telah lama dianggap sebagai dari budaya manusia telah lama dianggap sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Seiring dengan kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi, telah banyak diungkapkan bahwa olahraga ternyata memiliki manfaat.

Seiring dengan kemajuan zaman, pola hidup manusiapun ikut berubah. Rutinitas kerja yang terjadi secara menerus menyebabkan manusia kurang banyak bergerak atau disebut dengan hipokinesia. Situasi tersebut akan menjadi parah jika ditambah dengan pola makan yang tidak teratur. Hal itu akan menyebabkan organ-organ tubuh sedang mengalami masa pertumbuhan dan masih keadaan sehat akan tetapi, apabila telah telanjur berusia lanjut dan sebelum menjalankan olahraga tidak ada salahnya memulai dari sekarang.

Walaupun hanya jalan kaki ataupun bersepeda selama kurang lebih dari 10 menit, hal itu dapat mencegah kemunduran organ-organ tubuh.

Permainan bola besar adalah jenis permaina bola dengan menggunakan bola berukuran besar, pada permainan bola besar dibuat sebuah tim, di mana setiap individu di dalamnya harus bekerja sama atau dikenal dengan kekompakan tim. Permainan bola besar dimainkan beregu yang terdiri dari 5-11 orang, yang termasuk ke dalam permainan bola besar antara lain bolabasket,sepak bola,futsal,bola voli, dan sebagainya.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer di kalangan pelajar di Indonesia. Popularitas ini tidak hanya dilandasi oleh kemudahan dalam penyelenggaraan permainan, tetapi juga karena permainan ini mampu membentuk kerja sama tim, strategi permainan, serta mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar siswa. Dalam konteks kurikulum olahraga di tingkat sekolah menengah pertama, bola voli menjadi salah satu materi pembelajaran wajib yang diajarkan dengan tujuan membentuk karakter sportif, keterampilan teknik, dan kesiapan fisik peserta didik. Hal ini sejalan dengan fokus kajian dalam jurusan Ilmu Keolahragaan yang tidak hanya menekankan pada penguasaan aspek teknis olahraga, tetapi juga menelaah secara ilmiah bagaimana proses latihan, pengembangan fisik, serta psikologi olahraga dapat diintegrasikan ke dalam sistem pembelajaran yang efektif dan aplikatif. Melalui pendekatan keolahragaan, evaluasi kemampuan gerak, kekuatan otot, serta efektivitas metode latihan seperti push-up dalam menunjang teknik dasar seperti passing atas dapat dianalisis secara lebih mendalam untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan performa siswa.

Kondisi fisik merupakan aspek fundamental yang sangat memengaruhi kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan passing atas dalam permainan bola voli. Passing atas tidak hanya mengandalkan teknik dan koordinasi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan bahu, daya tahan otot, serta stabilitas tubuh bagian atas yang baik. Lemahnya kondisi fisik, terutama pada otot ekstremitas atas, menyebabkan rendahnya daya dorong dan akurasi dalam melakukan passing, yang berujung pada rendahnya kualitas permainan secara keseluruhan. Latihan fisik seperti *push-up* terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu yang menjadi penopang utama dalam teknik passing atas (Ginanjar et al., 2022) dan (Kurniawan & Syakib, 2022).

Dengan demikian, penguatan kondisi fisik melalui latihan yang terstruktur menjadi prasyarat penting dalam pembelajaran bola voli di sekolah, agar siswa tidak hanya terampil secara teknis tetapi juga kuat secara fisik dalam menunjang keterampilan tersebut.

Salah satu teknik dasar yang memegang peran penting dalam permainan bola voli adalah passing atas. Teknik ini merupakan bagian dari sistem pertahanan sekaligus awal dari proses penyerangan, karena memungkinkan bola untuk diarahkan secara akurat ke rekan satu tim untuk kemudian diolah menjadi serangan. Passing atas menuntut adanya kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi mata-tangan, serta kemampuan kontrol yang tinggi terhadap arah dan kekuatan bola (Munir et al., 2024). Dalam praktiknya, tidak sedikit siswa yang mengalami kendala dalam melakukan teknik ini secara efektif, termasuk di SMP Negeri 2 Paguyaman. Observasi awal yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing atas secara optimal. Hal ini tercermin dari kurangnya akurasi arah bola, tenaga dorong yang lemah, serta posisi tubuh yang kurang stabil saat melakukan teknik tersebut.

Permasalahan tersebut diduga berkaitan dengan kurangnya kekuatan otot lengan dan bahu siswa. Kekuatan otot bagian atas tubuh sangat penting dalam permainan bola voli, karena memberikan dasar bagi pemain untuk mengontrol dan mengarahkan bola dengan tenaga yang cukup. Lemahnya kekuatan otot akan berdampak langsung pada kualitas teknik yang dihasilkan. Dalam hal ini, latihan *push-up* menjadi salah satu alternatif yang banyak direkomendasikan oleh para ahli kebugaran sebagai metode sederhana namun efektif dalam meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas. *Push-up* melibatkan gerakan tolakan tubuh ke atas dan ke bawah menggunakan kekuatan otot trisep, bisep, pectoralis major, serta deltoid, yang secara keseluruhan sangat relevan dengan kebutuhan gerak dalam teknik passing atas (Azzaria et al., 2023) dan (Sari et al., 2021).

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara latihan *push-up* dan peningkatan kekuatan otot lengan serta performa dalam olahraga bola voli. (Kurniawan & Syakib, 2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa latihan *push-up* dapat meningkatkan daya ledak otot

lengan, yang berkontribusi pada kemampuan teknis seperti *servis* dan passing atas.

Sementara itu, Munir et al. (2024) menyatakan bahwa kemampuan passing atas tidak hanya ditentukan oleh aspek teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain, terutama kekuatan dan daya tahan otot lengan. Latihan fisik seperti *push-up* juga terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi motorik, yang menjadi elemen penting dalam keterampilan bola voli (Romdoni et al., 2023) dan (Amalia et al., 2023).

Namun demikian, meskipun terdapat banyak studi yang mendukung efektivitas push-up dalam meningkatkan performa teknik olahraga, belum banyak penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan passing atas di kalangan siswa SMP, khususnya di lingkungan pendidikan formal seperti SMP Negeri 2 Paguyaman. Hal ini menciptakan sebuah kesenjangan penelitian *(research gap)* yang perlu diisi melalui pendekatan empiris dan sistematis. Keberadaan penelitian ini menjadi sangat penting karena menyasar langsung pada persoalan riil yang terjadi di lingkungan sekolah serta memberikan solusi melalui program latihan yang sederhana dan dapat diterapkan secara luas.

Solusi umum yang telah diterapkan di berbagai sekolah dalam mengatasi kelemahan passing atas siswa adalah dengan menambah porsi latihan teknik dan drill permainan. Namun, pendekatan ini belum menyentuh aspek fisiologis siswa secara spesifik, terutama dalam hal penguatan otot. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang fokus pada peningkatan kondisi fisik siswa secara terarah, yakni melalui latihan push-up sebagai metode penguatan otot lengan dan bahu. Penelitian oleh (Ginanjar et al., 2022) mengungkapkan bahwa kombinasi antara latihan push-up dengan alat bantu seperti *resistance* band dapat memberikan hasil yang lebih signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot. Penelitian lain oleh (Mulyanto & Fazri, 2024) dalam konteks pencak silat juga menunjukkan bahwa kekuatan otot bagian atas tubuh memegang peranan penting dalam keberhasilan teknik serangan dan pertahanan, yang dapat dianalogikan dengan teknik passing dalam bola voli.

Selain itu, penelitian (Romdoni et al., 2023) menunjukkan bahwa latihan *drop-and-catch push-up* dapat meningkatkan daya tahan otot lengan yang dibutuhkan

dalam menjaga kestabilan teknik passing atas. (Azzaria et al., 2023) juga menyatakan bahwa push-up memiliki kontribusi besar terhadap stabilitas teknik dasar bola voli. Dalam konteks ini, pendekatan latihan fisik yang sederhana namun tepat sasaran seperti push-up sangat berpotensi untuk meningkatkan kemampuan passing atas siswa secara signifikan.

Tinjauan literatur yang serupa menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada keterampilan teknik permainan tanpa mengintegrasikan komponen latihan fisik yang spesifik terhadap variabel keterampilan tertentu. Misalnya, studi oleh (Yunus et al., 2021) dan (Syahputra et al., 2024) lebih menekankan pada gaya mengajar dan penggunaan media pembelajaran sebagai variabel yang mempengaruhi keterampilan passing. Meski pendekatan ini penting, namun tidak secara langsung menyasar pada aspek fisiologis yang menjadi faktor penentu dalam pelaksanaan teknik tersebut. Oleh karena itu, pendekatan baru yang menggabungkan penguatan fisik melalui *push-up* sebagai metode latihan sangat layak untuk diuji secara ilmiah.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji secara kuantitatif pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Paguyaman. Dengan pendekatan kuantitatif eksperimen, penelitian ini akan membandingkan hasil kemampuan passing atas antara kelompok siswa yang menerima perlakuan berupa latihan *push-up* dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tersebut. Dengan desain penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data yang valid dan objektif mengenai efektivitas latihan *push-up* dalam meningkatkan kemampuan teknik passing atas siswa.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap integrasi latihan fisik dalam pembelajaran teknik permainan bola voli di tingkat pendidikan menengah pertama, yang selama ini lebih banyak menitikberatkan pada pengajaran teknik dasar secara konvensional. Penelitian ini juga memberikan kontribusi signifikan terhadap ilmu pengetahuan keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan olahraga di sekolah. penelitian ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara kebutuhan peningkatan kemampuan teknik dan strategi pelatihan fisik yang sesuai.

Keunggulan pendekatan yang ditawarkan dalam penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya adalah adanya fokus pada intervensi latihan yang

sederhana, murah, dan mudah dilakukan, namun memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil keterampilan siswa. Jika dibandingkan dengan pendekatan pelatihan berbasis media pembelajaran atau drill teknik semata, latihan *push-up* menawarkan hasil langsung terhadap peningkatan kekuatan otot yang berkorelasi erat dengan teknik passing atas (Budiana, 2023) dan (Simanungkalit et al., 2021).

Dari sisi metodologis, pendekatan kuantitatif eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan salah satu metode yang mampu mengukur secara objektif perubahan yang terjadi pada subjek penelitian sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Desain *pretest-posttest control group* memungkinkan untuk membandingkan perubahan kemampuan passing atas secara langsung dan menyeluruh. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program pelatihan di sekolah yang berbasis bukti ilmiah dan tidak hanya berlandaskan intuisi semata (Fitriawan & Kamarudin, 2023).

Secara keseluruhan, pendahuluan ini telah menyajikan gambaran menyeluruh mengenai pentingnya penguasaan teknik passing atas dalam permainan bola voli, permasalahan yang dihadapi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Paguyaman dalam teknik tersebut, serta pentingnya pendekatan latihan fisik seperti *push-up* untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini berusaha untuk memberikan solusi yang aplikatif dan berbasis bukti terhadap permasalahan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Keberhasilan penelitian ini diharapkan tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan siswa, tetapi juga dapat dijadikan rujukan bagi guru olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan terukur.

Akhirnya, urgensi penelitian ini sangat tinggi mengingat pentingnya keterampilan teknik dasar dalam pembentukan karakter dan kualitas permainan siswa dalam cabang olahraga bola voli. Penelitian ini juga berupaya untuk menyumbangkan kebaruan dalam praktik pendidikan jasmani dengan mengedepankan pendekatan latihan fisik sederhana seperti *push-up* sebagai metode intervensi. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pembelajaran olahraga di sekolah, khususnya dalam hal efektivitas pelatihan teknik dasar bola voli. Penelitian ini menegaskan bahwa untuk mencapai hasil pembelajaran yang optimal dalam olahraga, diperlukan

integrasi antara pendekatan pedagogis dan pendekatan fisiologis yang saling mendukung.

Seperti yang kita ketahui bahwa passing atas merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang cukup sulit dilakukan terlebih untuk siswa yang belum terampil dan kekuatan otot lengannya masih kurang kuat dalam melakukan passing atas. Oleh karena itu perlu dirancang model pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa agar siswa mudah dalam melakukannya dan siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, membuat suasana yang bagus agar terciptanya hasil yang bagus pula, dan pada akhirnya bisa meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar passing atas dengan baik.

Kekuatan merupakan salah satu syarat fisik yang berguna untuk menjadikan seorang siswa memiliki teknik yang bagus dalam bermain bola voli, seperti dapat melakukan passing atas dengan baik karena memiliki kekuatan otot lengan yang kuat. Akan tetapi untuk memperoleh kekuatan yang bagus seorang siswa harus melakukan latihan yang rutin sesuai dengan program yang telah dibuat. Latihan menggunakan beban berat badan saja sebagai tahanan adalah suatu cara yang baik untuk memulai latihan kekuatan. Latihan-latihan menggunakan beban berat badan sebagai tahanan dapat dilakukan dengan berbagai variasi latihan. Seperti variasi latihan dengan melakukan *push-up*. *Push-up* adalah gerakan latihan mengangkat tubuh dari bawah ke arah atas dengan menggunakan tubuh bagian lengan.

Mengacu pada permasalahan diatas, maka peran seorang guru sangatlah penting didalam menerapkan model pembelajaran yang tepat, yaitu dengan memberikan latihan *push up* untuk mengatasi lemahnya kekuatan otot lengan siswa dalam melakukan passing atas. Hal ini dilakukan karena dengan *push up* akan terjadi pembentukan kekuatan otot lengan yang pada akhirnya dapat membantu seorang siswa untuk melakukan passing atas dengan baik. Dengan terbentuknya kekuatan otot lengan dapat di pastikan bahwa kemampuan passing atas siswa dapat meningkat. Artinya latihan *push up* secara langsung dapat membantu meningkatkan daya kerja otot lengan seseorang yang pada akhirnya dapat melakukan passing atas lebih baik dari sebelumnya.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Rendahnya kemampuan passing atas pada sebagian besar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Paguyaman.
2. Kurangnya kekuatan otot lengan dan bahu yang menunjang performa passing atas pada siswa.
3. Diperlukannya metode latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan passing atas.
4. Belum terukurnya secara objektif dan kuantitatif pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan passing atas pada konteks siswa SMP Negeri 2 Paguyaman.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan push-up terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Paguyaman?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk menguji dan menganalisis secara kuantitatif pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Paguyaman.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1) Memberikan bukti empiris mengenai hubungan kausal antara kekuatan otot ekstremitas atas (melalui latihan *push-up*) dan keterampilan passing atas dalam bola voli.
2) Memperkaya khazanah ilmu pengetahuan keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan fisik dan kepelatihan bola voli.
3) Menjadi dasar referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan program latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar bola voli.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK): Memberikan rekomendasi program latihan spesifik (*push-up*) yang dapat diintegrasikan dalam pembelajaran bola voli untuk meningkatkan kemampuan passing atas siswa.

2) Bagi Siswa: Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kekuatan fisik dalam menunjang keterampilan olahraga, serta secara langsung dapat merasakan peningkatan kemampuan passing atas mereka.
3) Bagi Sekolah: Memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya dalam cabang olahraga bola voli.
4) Bagi Peneliti Lain: Dapat menjadi acuan dan inspirasi untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel atau setting yang berbeda.