

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan suatu proses kegiatan yang universal dalam kehidupan manusia, karena di mana pun dan kapan pun di dunia terdapat proses pendidikan. Pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha untuk membudayakan manusia atau untuk memuliakan manusia (Muhammad Hasan, 2021:1). Pendidikan dalam arti luas adalah segala sesuatu yang dikerjakan untuk mempengaruhi orang lain, baik secara kelompok maupun individu, agar mampu mengerjakan dan sesuai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Pendidikan sebagai proses pembelajaran, pengetahuan, keterampilan serta kebiasaan seseorang yang diwariskan melalui bentuk pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Pendidikan tidak hanya berlangsung dari proses bimbingan orang lain, tetapi juga sifatnya bisa terjadi secara otodidak yang memberikan pengalaman bagi setiap orang dalam hal berpikir, bertindak, dan bersikap (Inanna, 2021:37).

Sedangkan dalam pengertian sempit, pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran dan pengajaran yang berlangsung secara formal, terkontrol dan terstruktur dengan ruang lingkup terbatas pada kelembagaan, terbatas pada ruang ataupun waktu yang tertentu. Dalam pengertian sempit pendidikan sama dengan penyekolahan. Kedua pengertian tersebut mempunyai beberapa karakteristik yang berbeda yang menjelaskan perbedaan konseptual, dimensi ruang dan waktu, namun memiliki kesamaan tujuan (Inanna, 2021:43).

Setiap orang akan mengalami pendidikan sekurangnya dimasa kanak-kanak dan setiap kita juga menjalankan proses pendidikan sekurangnya di lingkungan terbatas dalam keluarga. Praktek pendidikan diakui sebagai seni, impilkasinya fungsi mendidik yang utama adalah menghasilkan suatu karya yang utuh, unik, sejati (bukan pura-pura atau dibuat buat, anak tidak boleh

dikorbankan sebagai kelinci percobaan), dan tiap pihak memperoleh manfaat. (Uswatun Khasanah, 2021:55).

Setiap proses pendidikan merupakan bagian dari suatu kegiatan yang diharapkan untuk bisa mencapai tujuan yang besar. Pada umumnya, *esensi* ditentukan oleh masyarakat, yang dirumuskan secara singkat dan padat, seperti kematangan dan integritas atau kesempurnaan pribadi, dan terbentuknya kepribadian muslim. Integritas yang dimaksud adalah meliputi integritas jasmaniah, intelektual, emosional, etis, dan individu ke dalam diri manusia paripurna (Muhammad Anwar, 2015:102).

Menurut Sitti Hajerah Hasyim (2021:135) Salah satu kunci keberhasilan pendidikan dapat dilihat dari seberapa jauh tingkat pemahaman peserta didik. Oleh sebab itu agar sukses dalam mendidik, kita perlu memahami perkembangan tingkah laku individu peserta didik.

Di dalam dunia pendidikan terdapat berbagai macam mata pelajaran yang harus di pelajari, salah satunya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah. Mata pelajaran ini memiliki karakteristik yang berbeda dibanding dengan mata pelajaran lain, perbedaan tersebut meliputi: tujuan yang ingin dicapai, prosedur yang harus dilaksanakan, dan alat atau media yang digunakan, mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang disajikan di sekolah bertujuan membantu anak didik menuju kearah kedewasaan.

Pendidikan jasmani merupakan studi, praktik, apresiasi seni, dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani merupakan adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani yang mempunyai peran penting bagi kualitas hidup manusia, pendidikan jasmani dan olahraga menjadi satu kesatuan yang mempunyai tujuan yang sama pada pendidikan pada umumnya. Pada pendidikan jasmani dan olahraga juga berperan dalam membentuk karakter pada seseorang bukan hanya pada aspek fisik tetapi juga pada aspek rohani dan sosial

Pendidikan jasmani adalah suatu proses kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Menurut Sabarudin Yunis Bangun (2016:156) Pendidikan jasmani di Indonesia memiliki tujuan yaitu agar tercapainya kepada keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang mempunyai kontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap peserta didik.

Pendidikan jasmani menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki setiap anak, proses pembelajaran yang dilakukan dengan berbagai metode dan juga faktor pendukung seperti, infrastruktur, sarana prasarana, dan tenaga pengajar ahli merupakan bagian penting yang harus dimiliki dalam proses pembelajaran agar tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri, dalam proses pembelajaran terdapat banyak materi yang bisa dipelajari untuk bisa melatih kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Salah satu materi yang sangat berkaitan erat dengan pendidikan jasmani adalah permainan, permainan bukan saja memberikan rasa senang, gembira, bahagia bagi orang yang melakukannya tetapi mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak dan mempunyai pengaruh dalam mengembangkan kemampuan, semangat, dan potensi gerak pada anak adalah permainan bola voli.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah jaring atau net, permainan menggunakan bola dengan ukuran tertentu. Setiap regu memainkan bola dengan cara menyebrangkan bola ke daerah lawan menggunakan cara-cara yang sah (Nasuka 2019:1).

Permainan bola voli dapat menukung kecerdasan anak karena merangsang koordinasi kerja otak menjadi semakin baik, dengan demikian mendukung daya belajar pada anak (Maghdalena 2017). Olahraga bola voli merupakan sebuah bentuk permainan yang sangat menyenangkan yang menggunakan bola yang terbuat dari karet dengan menggunakan beberapa teknik seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*, dimainkan oleh enam orang setiap tim, dimainkan pada lapangan persegi panjang dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter yang pada tengahnya diberi net sebagai pembatas. Tujuan permainan bola voli bukan hanya untuk rekreasi dan mengisi waktu luang tetapi juga berkembang kearah kompetisi dan prestasi.

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan dengan cara mamantulkan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh untuk di mainkan di lapangan sendiri dengan batas maksimal pantulan sebanyak tiga kali dan tujuan untuk menyeberangkan bola ke daerah lapangan lawan untuk di jatuhkan dan mendapatkan point untuk kemenangan (Mulyadi & Pratiwi, 2020:7). Dalam sebuah permainan atau olahraga teknik dasar adalah masalah utama yang di perhatikan dan harus dikuasai dalam permainan bola voli salah satu teknik dasar yang harus di kuasai adalah teknik servis. Servis apabila dilihat dari segi pelaksanaan dapat digolongkan servis tangan bawah dan servis tangan atas.

Servis berasal dari kata *service* yang artinya menyajikan. Servis merupakan pukulan pertama utuk memulai sebuah permaian bola voli. Pada mulanya servis hanya sebagai pekulan permulaan dalam sebuah permainan, akan tetapi servis di era modern menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang dan menghasilkan poin dari pihak lawan (Nasuka 2019:2). Teknik dasar servis harus dilakukan dengan baik agar servis yang dilakukan dapat menyeberang net dan masuk lapangan lawan. Servis yang baik dapat berpengaruh terhadap pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan tetapi, penguasaan teknik yang kurang baik dapat menjadikan servis kurang efektif untuk memulai pertandingan atau menyerang sehingga menguntungkan tim lawan.

Agar dapat melakukan gerakan-gerakan servis atas dengan baik diperlukan kondisi fisik dan anatomis yang baik pula. Namun tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk memperoleh bibit pemain bola voli yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor kondisi fisik dan anatomis ikut berpengaruh terhadap hasil permainan bola voli khususnya dalam pelaksanaan servis atas. Adapun bagian tubuh yang dapat mempengaruhi servis atas adalah bagian kekuatan otot lengan.

Kekuatan otot pada seorang atlet mempunyai peran yang penting dalam meningkatkan kualitas jamaninya dan kemampuan fungsional pada otot-otot sehingga memungkinkan atlet bisa mencapai prestasi yang lebih baik. Latihan yang teratur dan terstruktur adalah faktor utama yang bisa meningkatkan perubahan-perubahan pada struktur otot. Kekuatan menurut pendapat Widiastuti (2015:75) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi dengan maksimal untuk melawan tahanan atau. Kekuatan otot (*strength*) adalah kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan dalam menerima beban sewaktu beraktivitas. (Adiatmika & Santika, 2016: 4).

Fenanlampir,dkk (2015:120-121) mengatakan kekuatan umum, adalah kekuatan otot secara menyeluruh, kekuatan khusus merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan gerakan tertentu pada suatu cabang olahraga sedangkan kekuatan maksimal adalah daya yang tertinggi yang dapat dilakukan oleh selama kontraksi volunter ( secara sadar) dengan maksimal. Menggunakan kekuatan otot secara maksimal akan mempengaruhi dalam kinerja seseorang dan otot yang kuat dapat melindungi persendian yang kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik untuk mengangkat beban. Kekuatan kelompok-kelompok otot ini terbagi lagi menjadi berbagai bagian salah satunya adalah kekuatan otot lengan yang berperan dalam mobilitas pada persendian lengan.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengembangkan kekuatan maksimum dengan memaksimalkan kontraksi

untuk mengatasi suatu beban atau hambatan. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat di simpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot-otot dan syaraf pada sekitar daerah lengan untuk menghasilkan tenaga ketika lengan tersebut sedang bekerja atau diberikan beban. Dalam permainan bola voli khususnya pada saat melakukan teknik servis atas otot lengan mempunyai pengaruh yang besar pada hasil dari servis yang dilakukan.

Tujuan dilakukannya pengukuran kekuatan otot lengan adalah untuk menilai sejauh mana kekuatan dan daya tahan otot pada seseorang khususnya dalam permainan bola voli, otot lengan merupakan suatu bagian penting yang harus di perhatikan karena teknik-teknik dalam permainan bola voli sebagian besar menggunakan kekuatan pada otot lengan dan fungsi di lakukan pengukuran kekuatan pada otot adalah agar kita bisa mengetahui seberapa besar kekuatan otot lengan seseorang khususnya dalam permainan bola voli dan juga kegiatan yang bisa menambahkan kekuatan pada otot lengan agar bisa bekerja dengan baik. Kita juga mengetahui faktor-faktor yang akan terjadi jika otot dalam keadaan kelelahan dan treatment yang di berikan pada saat cedera atau timbul rasa nyeri pada otot.

Selain kekuatan otot lengan ada faktor lain yang bisa mempengaruhi baik atau buruk hasil servis atas permainan bola voli, faktor tersebut adalah tingkat kecemasan (*anxiety*) pada pemain yang akan melakukan servis. Kecemasan bisa datang kapan saja pada seorang pemain. Dalam aktivitas olahraga banyak sekali faktor-faktor yang bisa mempengaruhi seseorang bukan hanya sekedar fisik, teknik, dan kualitas akan tetapi masih banyak faktor lain yang mempengaruhi seseorang dan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dan penampilan seseorang adalah mental atau kejiwaan seseorang.

James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017:48) Kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang identik dengan perasaan negatif. Kalkant T (2017:1) Kecemasan di artikan sebagai antisipasi bahaya masa depan yang disertai emosi negatif yang kuat dan gejala stres. Kecemasan adalah suatu reaksi yang muncul di akibatkan dari tekanan emosional atau fisik, dan dalam

kehidupan sehari-hari kecemasan sering di gambarkan dengan istilah ketakutan, keprihatinan, dan kegelisahan (Ozen G, 2018:1). Dari beberapa pengertian di atas maka dapat di simpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gangguan jiwa dan mental pada seseorang dengan di sertai perasaan negatif yang mengakibatkan munculnya perasaan ketakutan, keprihatinan, dan kegelisahan.

Pada seorang atlet kecemasan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi performa dalam pertandingan, perasaan cemas muncul dari bayangan-bayangan seorang atlet pada saat sebelum bertanding dan saat bertanding, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan baik dari dalam maupun dari luar. Menurut Harsono (2017:130) kecemasan (*anxiety*) bertanding seperti takut cedera, takut melakukan kesalahan, takut kalah, dan sebagainya merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi *peak performance* seorang atlet.

Selman Cutuk (2017:1) menyatakan pada seorang atlet top selain kapasitas fisik, terungkap bahwa faktor psikologis tidak bisa diabaikan untuk meningkatkan prestasi. Jika dilihat bahwa psikologis memiliki banyak kompetensi seperti motivasi, fokus, target, dan manajemen kecemasan. Pada proses pembinaan para pemain bola voli harus di berikan perhatian khusus terhadap hal-hal yang berkaitan dengan aspek mental sehingga para pemain bisa memberikan penampilan yang maksimal dalam sebuah kompetisi.

Menurut Harsono (2017:130) salah satu faktor yang bisa mempengaruhi *peak performance* atlet adalah yang berhubungan dengan keadaan atlet, yaitu kecemasan (*anxiety*) bertanding: takut cedera, takut salah, takut, kalah, dsb. Solusi untuk bisa mengatasi tingkat kecemasan para pemain dalam permainan bola voli yaitu apabila seorang pelatih atau guru melakukan pembinaan mental melalui latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik. Dari proses pembinaan tersebut nantinya diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi para pemain ketika melakukan pertandingan agar bisa mendapatkan prestasi olahraga khususnya dalam permainan bola voli.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian pada Klub Porsela Pontianak, yang dimana klub Porsela merupakan salah satu klub bola voli resmi di kota Pontianak di bawah naungan PBVSI Pontianak dan sudah di kenal banyak oleh masyarakat khususnya Kalimantan Barat. Klub Porsela juga mempunyai sederet prestasi baik di tingkat junior maupun antar klub se-Kota Pontianak selain itu, Pemain dari Porsela juga termasuk dalam pemain inti di Porprov Kalimantan Barat Tahun 2022. Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan bahwa pemain voli Putra klub Porsela Pontianak juga masih sering melakukan kesalahan khususnya dalam melakukan pukulan servis atas, seperti bola sering keluar lapangan karena pukulan terlalu keras dan bola tidak melewati net.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi yaitu mengenai fenomena kemampuan servis pada pemain putra klub Porsela Pontianak yang belum baik tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat faktor lain yang mempengaruhi kemampuan servis dengan melihat beberapa komponen yang diambil untuk dibahas dan diteliti berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan. Faktor kondisi fisik yang akan diteliti adalah kekuatan otot lengan dan mental para pemain dengan melihat tingkat kecemasan sedangkan untuk mengetahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut terhadap hasil permainan bola voli khususnya pada pelaksanaan teknik servis atas

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yaitu “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Pada Pemain Putra Klub Porsela Pontianak”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, masalah umum yang akan di ungkap dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Pemain Putra Klub Porsela Pontianak”?.

Dirumuskan sub-sub masalah berdasarkan masalah umum penelitian ini, sebagai berikut:



1. Bagaimanakah hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas pada Pemain Putra Klub Porsela Pontianak?
2. Bagaimanakah hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil servis atas pada Pemain Putra Klub Porsela Pontianak?
3. Bagaimanakah hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan tingkat kecemasan terhadap hasil *servis* atas permainan bola voli pada pemain Putra Klub Porsela Pontianak?.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah penelitian yang telah diungkapkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi objektif tentang hubungan kekuatan otot lengan dan tingkat kecemasan terhadap hasil *servis* atas permainan bola voli pada pemain Klub Porsela Pontianak. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan Kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas permainan bola voli pada Pemain Putra Klub Porsela Pontianak?
2. Hubungan tingkat kecemasan terhadap hasil servis atas permainan bola voli pada Pemain Putra Klub Porsela Pontianak?
3. Hubungan kekuatan otot lengan dan tingkat kecemasan terhadap hasil servis atas permainan bola voli pada pemain Putra Klub Porsela Pontianak?.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian dapat diuraikan dalam dua bentuk yaitu manfaat teoritis/untuk mengembangkan ilmu dan manfaat praktis untuk membantu memecahkan dan mengantisipasi masalah yang ada pada objek yang di teliti.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Diharapkan dapat bermanfaat dalam ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan permainan bola voli.
  - b. Diharapkan dapat memberikan motivasi dan semangat untuk mengadakan penelitian yang lebih luas terutama dalam permainan bola voli.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Untuk menambah wawasan pengetahuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya olahraga bola voli dan sebagai bahan materi pengembangan penelitian lebih lanjut tentang teknik *servis* atas.

### b. Bagi siswa

- 1) Menambah motivasi dan semangat dalam berolahraga.
- 2) Menambah pengetahuan dan mengenal lebih banyak tentang olahraga permainan bola voli.

### c. Bagi peneliti

- 1) Menambah pengalaman dalam proses penelitian.
- 2) Mengetahui tingkat kekuatan dan kinerja pada otot lengan para pemain klub Porsela Pontianak dalam permainan bola voli.
- 3) Mengetahui kekuatan mental para pemain Porsela saat dalam pertandingan khususnya pada tingkat kecemasan.

### d. Bagi Pelatih

- 1) Dari hasil penelitian pada variabel kekuatan otot lengan pelatih bisa menggunakan sebagai bahan acuan dalam menambah program latihan seperti *push up* dan *pull up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan agar pukulan bisa lebih baik.
- 2) Dari hasil tingkat kecemasan pelatih dapat mengetahui bahwa kekuatan mental dan kejiwaan seseorang khususnya dalam permainan bermain voli merupakan faktor yang sangat penting dan perlu di perhatikan, seseorang yang gugup dan gemetar dalam bertanding maka tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal. Maka pelatih memberikan solusi dengan sering melakukan sparing dengan tim lain, dan sering mengikut sertakan dalam berbagai kejuaraan agar melatih mental menjadi lebih baik.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel Penelitian adalah suatu atribut, nilai/sifat dari objek, individu/kegiatan yang mempunyai beragam variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan menyimpulkan hasil dari informasi yang di dapat (Sugiyono, 2015:61) Pada penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel bebas dan variabel terikat.

#### **a. Variabel Bebas**

Variabel ini sering disebut variabel stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa indonesia disebut sebagai variabel bebas. Sugiyono (2015:61) mengemukakan variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel ini biasa disebut juga variabel eksogen. Berdasarkan dari penjelasan diatas variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh dan menjadi sebab adanya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yang diambil adalah kekuatan otot lengan dan tingkat kecemasan.

#### **b. Variabel Terikat**

Variabel terikat sering disebut sebagai variabel output, kriteria, dan konsekuen. Variabel terikat muncul karena sebab atau dipengaruhi oleh variable bebas (Sugiyono, 2015:61). Dalam SEM (*Struktural Equation Modeling*/Pemodelan persamaan struktural, variabel terikat (dependen) disebut juga dengan variabel endogen. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *Service* atas permainan bola voli.

### **2. Defenisi Operasional**

Agar indikator-indikator dari variabel penelitian yang akan teliti menjadi jelas dan mempermudah peneliti membuat instrument penelitian, maka didefinisikan variabel penelitian tersebut. Antara lain sebagai berikut:

a. Kekuatan Otot Lengan

kekuatan adalah otot lengan adalah kondisi dimana seseorang mampu berusaha menahan beban dengan sekelompok otot pada bagian lengan secara maksimal, secara sederhana kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan seluruh tenaga terhadap tekanan yang didapatkan.

b. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi performa seseorang baik secara psikis, emosi, kepribadian bahkan mental pada saat pertandingan

c. Servis Atas

Teknik servis atas adalah teknik dasar yang menjadi pertanda di mulainya permainan yang di lakukan seorang pemain dengan cara melambungkan bola degan tangan kiri ataupun sebaliknya ke atas kepala kurang lebih setengah meter dan tangan kanan ataupun sebaliknya segera ditarik kebelakang dan mengayunkannya dari atas kepala sesuai dengan perkenaan bola dan mengarahkan ke depan dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan dan memukul bola hingga melewati net dan masuk ke lapangan lawan dan jangan sampai melawati garis lapangan.