

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan mutlak dan esensial dalam perkembangan hidup suatu bangsa unuk mencapai kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Usaha memajukan pendidikan tersebut perlu direalisasikan dalam kegiatan yang berbentuk seperti pengadaan sarana dan prasarana, tenaga akademisi yang terampil, system dan pengajaran dan refisi kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan pasar kerja. Semua kegiatan diatas ini sangat membutuhkan perencanaan yang matang dari pemerintah dan penyelenggara pendidikan yang bertanggung jawab dalam kemajuan bangsa khususnya pendidkan jasmani atau olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran , penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spotifitas, spiritual, social), serta pembiasaan pola hidup sehat bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan siswa baik secara mental maupun fisik adalah permainan bola voli. Pada permainan bola voli, siswa dilatih agar memiliki tubuh yang sehat dan kuat sehingga dapat melakukan aktifitas dan dapat menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik.

Dalam mewujudkan kebijakan pemerintah dibidang olahraga maka para guru serta masyarakat sangat diperlukan, untuk menentukan keberhasilan dalam meningkatkan prestasi

olahraga. Guru adalah penyelenggara pendidikan sekaligus motivator utama dalam proses pembelajaran dan mempunyai peranan yang amat penting dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Disamping itu kualitas guru sangat berpengaruh pada kualitas anak didik.

Suatu kegiatan belajar mengajar akan lebih baik bila ditunjukkan oleh kemampuan guru dalam menciptakan interaksi yang bertujuan, khususnya pencapaian tujuan intruksional khusus merupakan kriteria keberhasilan dalam proses pembelajaran. Guru dalam proses pembelajaran harus mampu merencanakan, menetapkan tujuan, mempersiapkan materi, memiliki metode dan alat bantu yang tepat dalam proses pembelajaran.

Sekolah adalah sebagai alat pendidikan dimana guru memberikan pengajaran tentang olahraga atau yang lebih dikenal dengan pendidikan jasmani dan kesehatan. Kegiatan olahraga di sekolah perlu mendapat perhatian yang lebih khusus, kerana begitu pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukan kegiatan tersebut dalam program pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi.

Salah satu yang diajarkan dalam pendidikan jasmani atau olahraga dan kasehatan adalah permainan bola voli. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai teknik permainan bola voli, baik individu maupun beregu. Teknik dasar bermain bola voli yang harus dikuasai oleh siswa sebagai penunjang keberhasilan di lapangan nantinya. Salah satu teknik dasar tersebut adalah pukulan smash. Pukulan smash merupakan pukulan bola yang dilakukan dari garis serang langsung kelapangan lawan. Keberhasilan suatu pukulan smash sangat bergantung pada lambungan bola yang diberikan oleh teman dan kecepatan bola ketempat kosong di daerah permainan lawan.

Pada dasarnya pukulan smash merupakan suatu cara ataupun teknik yang dilakukan oleh seorang pemain bola voli untuk melakukan penyerangan ke daerah lawan. Walaupun dengan seiring perkembangan zaman dan perkembangan permainan bola voli itu sendiri, pukulan smash tetap merupakan suatu cara ataupun teknik untuk melakukan penyerangan terhadap lawan untuk mendapatkan angka.

Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari para siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo ketika mengikuti pelajaran penjaskes. Namun sangat disayangkan kemampuan para siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut tidak menjamin bahwa mereka tidak dapat bermain bola voli dengan benar. Karena kemampuan untuk melakukan *smash* siswa masih kurang bagus.

Ada beberapa otot yang terlibat dalam melakukan *smash* khususnya otot tungkai bawah yaitu:

1. Otot paha depan (*m. Quadratus femoris* terdiri dari otot: (1) *m. rectus femoris*, (2) *m. vastus medialis*, (3) *m. vastus lateralis*, (4) *m. vastus intermedius*.)
2. Otot betis (*m. Gastrocnemius*)
3. Otot pantat besar (*m. Gluteus maximus*)

Terlebih lagi dalam melakukan pukulan smash hampir seluruh siswa tidak dapat melakukan dengan baik dan benar. Hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti, ketika mereka bermain bola voli dan melakukan *smash*, dimana bola yang mereka pukul cenderung tidak dapat melewati net dan bola sering melebar keluar lapangan. Hal ini tentu peneliti mengidentifikasi rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan pukulan smash.

Melalui pengamatan yang dilakukan, teknik dasar pukulan smash yang dilakukan oleh siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo masih jauh yang diharapkan. Hal ini dikarenakan latihan *Squat Thrust* dan latihan *Squat Jump* belum dilaksanakan dan diarahkan sebaik mungkin. Apabila program latihan yang dilakukan dapat dilaksanakan dengan baik tentunya hasil latihan yang diperoleh akan semakin baik pula.

Pukulan *smash* akan terlaksana dengan baik dan benar apabila siswa melakukan latihan *Squat Thrust* dan latihan *Squat Jump* yang teratur, dimana latihan *Squat Thrust* dan latihan *Squat Jump* tersebut diprogramkan secara baik dengan tetap memperhatikan kondisi atau fisik siswa. Latihan yang tidak sistematis akan sangat membahayakan siswa karena akan dapat menyebabkan siswa mengalami kelebihan beban latihan (*over training*). Dalam penyusunan program latihan, seseorang dituntut untuk menerapkan metode-metode yang selalu berkembang.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dideskripsikan diatas, maka penulis tertarik mengadakan suatu penelitian dengan judul **“Perbedaan Latihan *Squat Thrust* dan Latihan *Squat Jump* Terhadap Ketepatan Smash Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah:

1. Apakah latihan *Squat Thrust* berpengaruh pada ketepatan dalam melakukan *smash*?
Apakah latihan *Squat Jump* berpengaruh pada ketepatan dalam melakukan *smash*?
Apakah latihan *Squat Thrust* dan latihan *Squat Jump* terdapat perbedaan dalam melakukan ketepatan *smash*?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dalam penelitian ini maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut,” Apakah terdapat perbedaan latihan *squat trush* dan pelatihan *squat jump* terhadap ketepatan *smash* pada permainan bola voli siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan yang hendak dicapai oleh penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pelatihan *squat trush* dan pelatihan *squat jump* terhadap ketepatan *smash* pada permainan bola voli siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Teoritis : Hasil penelitian ini akan member sumbangsi yang baik bagi siswa yang bemasalah dalam mengembangkan kemampuan smash dalam permainan bola voli serta menambah bahan-bahan kepustakaan dengan membedakan antra latihan squat trust dan latihan squat jump terhadap kemampuan smash.
2. Praktis : Menambah wawasan pengetahuan mahasiswa sebagai calon guru dan semoga hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik kepada sekolah itu sendiri dalam rangka meningkatkan keterampilan smash.