

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan, gerak, dan selalu melibatkan kondisi fisik atau keadaan tubuh yang prima. Kondisi fisik dimaksud adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahwa dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak ditunda atau ditawar-tawar lagi (Sajoto,1995;8).

Setiap manusia yang melakukan aktifitas olahraga memiliki alasan yang berbeda-beda dalam melakukan kegiatan olahraga yakni : (1) olahraga yang hanya untuk rekreasi, di mana mereka yang melakukan olahraga ini hanya untuk mengisi waktu senggang, yang dilakukan dengan penuh kegembiraan, jadi semuanya dilakukan dengan santai dan tidak formal. (2) mereka yang melakukan olahraga yang untuk tujuan pendidikan, seperti anak sekolah yang di asuh oleh guru olahraga, kegiatan formalnya tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional, melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. (3) mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai sasaran prestasi tertentu (Sajoto ,1945:1). Dari ketiga tujuan manusia melakukan olahraga yang telah diuraikan di atas, maka yang paling utama dan perlu diperhatikan dalam peningkatan dan pemeliharannya adalah mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai sasaran dan prestasi tertentu. Menurut Harsono (1992 :1), bahwa untuk mencapai suatu prestasi yang optimal

seseorang harus memiliki empat macam kelengkapan yaitu : (1) Latihan fisik, (2) Latihan Teknik, (3) Latihan Taktik, (4) Latihan Mental.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan, dan menyenangkan, hal ini terbukti dengan permainan bola voli sudah sangat memasyarakat di mana-mana, tetapi pada umumnya masyarakat bermain bola voli hanya untuk memperoleh kesegaran jasmani saja, dan mengisi waktu luang, tanpa menyadari hal-hal yang menyangkut teknik dasar permainan kurang diperhatikan. Sebagai upaya pendidikan maka diharapkan pendidikan jasmani dan olahraga khususnya pada permainan bola voli lembaga pendidikan formal akan berkembang lebih pesat lagi, agar menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan secara nasional.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri atas enam orang. Permainan ini adalah kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangan sendiri dan di batasi oleh net atau jaring. Prinsip permainan voli ini adalah memainkan bola dengan memvoli dan berusaha menjatuhkannya ke daerah lawan melewati suatu net atau jaring, dan mempertahankan agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri, setiap regu diperkenankan memainkan atau menyentuh bola tidak lebih dari tiga kali sebelum melewati net selama bola dalam permainan (Yunus,1992:27). Dalam permainan bola voli ini penguasaan keterampilan teknik-teknik dasar harus di capai melalui proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru, sehingga dalam melaksanakan

proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memilih dan memilah serta menyesuaikan metode tersebut sesuai dengan metode yang diajarkan.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli, Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli ini terdiri atas: (1) Servis ada beberapa jenis : servis bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*overhead service*), servis mengambang (*floating service*), servis topspin, dan servis loncat (*jump service*), (2) Passing terbagi atas dua yaitu passing atas dan passing bawah, (3) Block, (4) *Smash*.

Dari beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli yang telah diuraikan di atas yang menjadi teknik yang paling banyak menciptakan poin adalah teknik pukulan *smash*.

Ahmadi (2007 : 31) menjelaskan pukulan *smash* di sebut juga spike merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai dalam suatu tim. Untuk dapat melakukan gerakan *smash* yang baik maka setiap individu harus menguasai teknik-teknik dasar pengambilan awalan, tolakan, perkenaan dan sikap akhir. Selain kekuatan, power, kecepatan, kelincahan, reaksi. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi pukulan *smash* yaitu lompatan.

Lompat merupakan kemampuan untuk melakukan aktifitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengarahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat, karena dalam melakukan gerakan tersebut kekuatan tungkai merupakan faktor pendukung dalam melakukan gerakan pukulan *smash*.

Namun kenyataan yang ditemukan pada siswa kelas XI MAN Model Gorontalo, pada saat bermain terdapat beberapa orang siswa yang tidak dapat melakukan *smash* dengan baik dan benar, dikarenakan kemampuan lompatan yang kurang baik, postur tubuh yang pendek, dan kurangnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli sehingga pada saat bermain pukulan *smash* mereka tidak dapat melewati net.

Beranjak dari permasalahan yang dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian dengan judul “ **Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas XI Man Model Gorontalo** “

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi pada siswa kelas XI Man Model Gorontalo yaitu Kurangnya kemampuan lompatan siswa kelas XI MAN Model Gorontalo pada saat melakukan pukulan *smash*, Postur tubuh yang pendek dan Kurangnya kemampuan penguasaan teknik dasar pada permainan bola voli.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun Permasalahan dalam penelitian adalah apakah latihan naik turun bangku berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pada cabang olahraga bola voli siswa MAN Model Gorontalo kelas XI ?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan *smash* pada permainan Bola voli.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1.5.1 Manfaat secara teoritis dapat diperoleh masukan tentang manfaat dan fungsi kemampuan *smash* dalam diri seseorang terlebih bagi pemain bola voli. Hal tersebut sangat bermanfaat dalam merancang program latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* secara spesifik.
- 1.5.2 Manfaat secara praktis hasil penelitian ini memberikan informasi empirik yang berguna bahwa model latihan naik turun bangku bisa digunakan dalam latihan kemampuan *smash* pada pemain bola voli.