

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang termasuk dalam kelompok olahraga bola besar. Yang dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 6 pemain yang saling memantulkan bola tanpa menyentuh lantai dan melewati atas net. Asal mulanya hanya sebagai olahraga “iseng”, tapi sekarang permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu jenis olahraga yang paling digemari di dunia hal ini dapat dibuktikan dengan jumlah pemain yang mencapai lebih dari 140 juta orang dan sampai sekarang organisasi induk olahraga ini, International Volleyball Federation (IVBF) beranggotakan lebih dari 180 negara. (ahmadi,2007:1).

Olahraga ini dapat di mainkan di dalam maupun diluar gedung, dapat beradaptasi terhadap berbagai kondisi, dapat dinikmati oleh segala usia dan tingkat kemahirannya, dan hanya membutuhkan sedikit peraturan dasar dan sedikit keahlian serta perlengkapan yang sedikit. Permainan ini bertujuan untuk menyebrangkan bola melewati atas net agar jatuh dilapangan lawan dan mencegah usaha yang sama dari lawan, tiap tim dapat memainkan bola dengan 3 kali pantulan.

Melihat permainannya yang tidak terbilang sulit membuat banyak masyarakat yang meminati olahraga tersebut. Banyak manfaat yang didapat dari olahraga ini diantaranya untuk kesegaran jasmani, menghilangkan stres bagi orang dewasa, merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan peranan, terutama bagi anak-anak dan remaja.

Sama halnya dengan olahraga lainnya, selain memperhatikan unsur teknik, taktik, mental, bola voli juga membutuhkan unsur-unsur fisik. Beberapa komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga bola voli meliputi komponen biologis dan komponen biomotor. Komponen biologis yaitu postur tubuh, organ tubuh, dan Gizi. Sedangkan komponen biomotor yang diperhatikan adalah kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, koordinasi (sujarwo, 2009:23).

komponen tersebut sangat erat kaitannya dengan unsur-unsur lainnya. Penguasaan teknik yang dikoordinasikan dengan beberapa komponen fisik diatas disertai taktik dan penguasaan mental akan membantu dalam memainkan olahraga tersebut. Walaupun secara umum banyak yang bermain voli hanya untuk kesegaran jasmani dan menghilangkan stress tetapi sebagai generasi penerus kita juga harus lebih melihat keuntungan olahraga ini dikalangan anak-anak dan remaja masa sekolah.

Berdasarkan pengamatan penulis disalah satu sekolah yang berada dilingkungan Kabupaten Bone Bolango pada saat kegiatan mitting kelas banyak siswa yang berminat dalam olahraga tersebut. Penguasaan teknik juga dapat dikatakan baik namun pada saat menyebrangkan bola dengan pukulan *smash* yang disertai *Jumping* atau lompatan masih dilihat kurang baik karena lompatan yang dilakukan sangat rendah sehingga bola yang disebrangkan menyangkut net.

Tinggi rendahnya *Jumping* dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai pada saat hendak melakukan tolakan. Daya ledak otot tungkai ini terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas bawah yang didukung oleh dorongan

otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimal (sajoto:1988). Untuk memperoleh *Jumping* atau lompatan yang baik dapat menggunakan jenis latihan pliometrik. Bentuk-bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk melatih otot tungkai diantaranya : *Split squat jump, Stadium Hops, Depth Jumps, Lateral Cones Hop* dll. Dari berbagai bentuk latihan diatas penulis lebih memilih untuk menggunakan jenis latihan *Split squat jump* untuk meningkatkan power tungkai pada siswa tersebut karena bentuk latihan ini gerakannya sederhana tetapi manfaatnya begitu besar. Cara melakukan latihan ini yaitu posisi split dengan satu kaki ke depan dan satu kaki ke belakang. Turunkan tubuh, kemudian melompat ke udara. Sementara berada di udara, ganti posisi kaki sehingga kaki yang di belakang sekarang di depan dan sebaliknya. Mendarat pada ujung kaki, kemudian bawa berat badan kembali ke tumit. Segera tekuk lutut untuk mengurangi bahaya yang timbul.

Pengaruh lompatan ini erat kaitannya dengan kemampuan otot *Quadricep* yang merupakan pemegang peranan penting. Oleh sebab itu melalui latihan ini otot *quadricep* akan berkontraksi dan terbentuk sehingga akan berpengaruh pada daya ledak otot itu sendiri. Dalam penelitian ini penulis akan meneliti seberapa besar pengaruh latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan Power tungkai pada siswa tersebut. Adapun judul dari penelitian ini yaitu “ *Pengaruh Latihan Split squat jump terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Siswa SMA Negeri I Tapa*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Apakah yang menyebabkan kurangnya Lompatan atau *Jumping* pada siswa SMA Negeri I Tapa? Kurangnya fasilitas dan latihan yang mempengaruhi peningkatan siswa dalam bermain voli. Beberapa latihan pliometrik yang dapat dilakukan tanpa media belum diterapkan. Latihan *Split Squat* belum diterapkan pada siswa SMA Negeri I Tapa.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “ Apakah terdapat pengaruh latihan *Split squat jump* terhadap peningkatan Power Tungkai pada siswa SMA Negeri I Tapa? “

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Meningkatkan power tungkai Pada siswa SMA Negeri I Tapa dalam melakukan *Jumping*
2. Membantu siswa agar memiliki *Jumping* atau lompatan yang baik sehingga bola dapat disebrangkan tanpa menjangkau net.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.5.1 Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus penerapan metode latihan yang baru dan lebih bermanfaat dalam meningkatkan kualitas siswa dalam bermain voli sekaligus sebagai sumbangsi pemikiran dalam penelitian berikutnya untuk peningkatan prestasi siswa maupun sekolah khususnya dalam olahraga bola voli.

1.5.2 Praktis

Melalui latihan yang terstruktur dan terencana dengan baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan serta ketrampilan siswa dalam bermain voli sama halnya dengan guru atau pelatih olahraga disekolah. semoga proses pelatihan yang diberikan berdasarkan teori-teori yang ada sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai.