

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu Pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Menurut Abdul Gafur (Tisnowati, 2004 : 5) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *noeromuskuler*, intelektual, dan emosional melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, terfokus pada pengembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan dan sikap perilaku peserta didik, serta membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta melalui pengembangan gerak dan berbagai aktivitas jasmani. Pengembangan keterampilan pengelolaan diri dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga. Pada dasarnya olahraga terdiri dari, atletik, renang, senam, bela diri, dan permainan.

Olahraga permainan terbagi dari olahraga permainan bola besar dan bola kecil. Salah-satu contohnya adalah permainan bola besar *volley ball*. Permainan *volley ball* sudah tidak asing lagi di kanca pembinaan prestasi baik ditingkat anak-anak, remaja, dan dewasa.

Permainan *volley ball* merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap mental, emosional, sportivitas, spiritualsosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Imbran, 2011: makala bola voli). Dengan melihat perkembangan permainan *volley ball* yang begitu pesat sangatlah tepat bila Pemerintah memilih permainan *volley ball* sebagai olahraga pendidikan jasmani disekolah. Hanya pada umumnya permainan *volley ball* sedikit mengalami kesulitan didalam memperkenalkan kepada peserta didik khususnya atlet putera *volley ball*, yang berada di SMA Negeri 1 Tibawa, yakni kurangnya *power* otot tungkai pada saat melakukan *open smash* pada permainan *volley ball*, hal ini memuncak pada pelaksanaan *meeting* kelas dan *study banding* (Program Osis pada tiap akhir Semester), yang dilaksanakan di SMA Negeri I Tibawa pada waktu itu.

Permainan *volley ball* di SMA Negeri 1 Tibawa kurang mendapatkan perhatian, terutama dalam pembinaan prestasi, hal ini berdampak buruk pada atlet-atlet *volley ball*, baik dalam pelaksanaan teknik dasar atau pun teknik lanjutan, kendala atau masalah yang nampak, yaitu dalam pelaksanaan *open smash* yang gagal, (bolanya tidak melewati net/nyangkut) hal ini disebabkan oleh kurangnya *power* otot tungkai, sehingga harus mendapat perhatian utama dalam pelatihan permainan *volley ball*, serta dapat mengatasi penurunan prestasi yang semakin redup dan nampak adanya.

Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dalam melakukan *open smash* adalah dengan cara memilih dan menggunakan metode latihan yang tepat. Di dalam hal ini penulis ingin memilih hasil Pelatihan *Skipping* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan *Open Smash* pada Permainan *Volley ball* Atlet Putera SMA Negeri I Tibawa. Dengan cara melaksanakan pelatihan *skipping* guna untuk memacu peningkatan *power* otot tungkai, sehingga keberhasilan dalam melakukan *open smash* akan dapat tercapai.

Dalam proses pembelajaran *volley ball* yang menjadi sasaran pokok dalam penyelidikan, terutama yang menyangkut masalah kurangnya *power* otot tungkai dalam melakukan *open smash* pada permainan *volley ball*. Agar dapat melakukan *open smash* yang baik dan dapat memicu peningkatan *power* otot tungkai yang maksimal, maka dalam proses pelatihan akan diberikan latihan *skipping* yang sesuai dengan metode latihan yang tepat.

Dari uraian di atas, salah-satu latihan untuk dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan *open smash* dalam permainan *volley ball* atlet Putera Sma Negeri I Tibawa adalah dengan menggunakan pelatihan *skipping*. *Power* otot tungkai sangat menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan *open smash* pada permainan *volley ball*, sehingga merupakan faktor penunjang dalam melakukan *open smash* bagi atlet *volley ball* putera SMA 1 Tibawa, semakin tinggi *power* otot tungkai, maka semakin besar peluang untuk melakukan *open smash*. Berdasarkan uraian yang ada maka, penulis memformulasikan sebuah penelitian yang berjudul Pengaruh Pelatihan *Skipping* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan *Open Smash* Pada Permainan *Volley Ball* Atlet Putera SMA Negeri I Tibawa.

1.2 Identifikasi Masalah

Setelah melakukan observasi peneliti mengidentifikasi masalah-masalah yang ada pada atlet *volley ball* putra SMA Negeri 1 Tibawa, yaitu :

Pada saat pelaksanaan *open smash* bolanya melenceng keluar lapangan/melambung keluar area lapangan *volley ball*, lemahnya *power* otot tungkai sehingga menggagalkan pelaksanaan *open smash* (bola tidak melewati/menyeberangi net), di asumsikan bahwa dengan diberikannya pelatihan *skipping* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan *open smash* pada permainan *volley ball* Atlet Putera SMA Negeri 1 Tibawa, apakah pelatihan *skipping* dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai dan *open smash* pada permainan *volley ball* Atlet Putera SMA Negeri 1 Tibawa?

I.3 Rumusan Masalah

Bedasarkan identifikasi yang ada maka, dapat dirumuskan permasalahan yang ada yakni, Apakah terdapat Pengaruh Pelatihan *Skipping* terhadap Peningkatan *Power* Otot tungkai pada Permainan *Volley Ball* Atlet Putera SMA Negeri 1 Tibawa ?, Apakah terdapat Pengaruh Pelatihan *Skipping* terhadap kemampuan *Open smash* pada Permainan *Volley ball* Atlet Putera SMA Negeri 1 Tibawa ?.

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.I Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui betapa pentingnya, dampak positif dari Pelatihan *Skipping* Terhadap pembinaan prestasi dalam permainan *Volley ball*.

I.4.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pelatihan *Skipping* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan *Open Smash* Pada Permainan *Volley Ball* Atlet Putera SMA Negeri 1 Tibawa.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Teoritis

Sebagai tambahan ilmu bagi pelatih, dan guru pendidikan jasmani, khususnya guru olahraga di SMA Negeri 1 Tibawa, terhadap pembinaan prestasi olahraga, serta dapat meningkatkan performa atlet, khususnya pada permainan *volley ball*, sehingga dapat meraih prestasi puncak/sesuai dengan harapan, serta dapat mengetahui bukan hanya keterampilan saja yang harus dilatih tetapi kemampuan fisik, serta ilmu pendukung yang berkaitan dengan permainan *volley ball* (jangan dilupakan), dan memberikan dorongan moral/motivasi kepada atlet sehingga dapat memicu kemauan dalam berlatih, sekaligus dapat menumbuhkan rasa cinta terhadap dunia olahraga, khususnya dalam permainan *volley ball*.

I.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

Bagi para pelatih atau guru-guru pendidikan jasmani yang ada di sekolah-sekolah, terlebih khusus guru pendidikan jasmani yang berada di SMA Negeri 1 Tibawa, dapat memacu/memberikan dorongan kepada atletnya sehingga, tercipta kemauan berlatih, serta lebih menambah minat dan mengolah potensi/bakat siswa atau atlet dalam permainan *volley ball*, serta menambah ketertarikan siswa-siswa dalam berolahraga

khususnya pada permainan *volley ball*, dan mungkin bisa membawahi nama harum sekolah, dalam pencapaian prestasi ditingkat pelajar, pada kejuaraan O2SN. Semoga bermanfaat bagi para pembaca sekalian dan dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dalam memberi pengajaran kepada para peserta didik sekaligus dapat membangun Indonesia yang tangguh dibidang olahraga terutama di dalam permainan *volley ball*.