

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta di tujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, di siplin sportifitas yang tinggi serta prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangkitan nasional. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu di adakan peningkatan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dan di arahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Pembinaan di lakukan oleh induk organisasi cabang olahraga dengan memperdayakan perkumpulan olahraga untuk menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dalam menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus di laksanakan pembinaan olahragawan sendiri mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat daerah, tingkat nasional maupun tingkat internasional. Untuk membina atau melahirkan seorang atlit yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana, konsisten, dan di lakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang di laksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai

perubahan fisik dan mental. Aktivitas jasmani yang di maksud di atas merupakan kegiatan yang di lakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik serta kemampuan yang mencapai aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani olahraga terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang di harapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan yang ingin di capai dengan kemampuan siswa yang di milikinya untuk mengetahui cabang olahraga bola voli pada umumnya dan khususnya pada pukulan smash.

bola voli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

Seorang anak atau seorang atlit voli ball untuk mendapatkan hasil yang di inginkan, maka atlit tersebut membutuhkan kemampuan atau daya ledak otot tungkai yang kuat agar bisa melakukan *smash* yang maksimal dan bisa melewati net, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor apa saja yang dapat mendukung terciptanya hasil yang di inginkan / maksimal. Kenyataan yang terjadi di lapangan khususnya pada Siswa Kelas X1 SMA Negeri 1 Telaga belum maksimal dalam melakukan *smash*, sehingga mereka belum mampu meraih kejuaraan-kejuaraan yang sering di pertandingan pada setiap tahun.

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk mencapai prestasi pendidikan yang di harapkan maka siswa harus melakukan latihan fisik yaitu latihan *box jump*. Hal ini dapat di asumsikan bahwa seorang Atlit pasti membutuhkan kekuatan agar dapat melakukan *smash* yang baik atau sempurna.

Mengingat keberhasilan siswa pada kemampuan cabang olahraga bola voli, salah satu cara dengan melatih kekuatan otot tungkai yaitu, dengan menggunakan latihan *box jump*. maka dengan itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian yaitu : “pengaruh latihan *Box Jump* terhadap ketepatan *smash* dalam cabang olahraga bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Telaga

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Bagaimana pengaruh latihan *box jump* terhadap ketepatan *smash* dalam cabang olahraga bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Telaga , Bagaimana cara melakukan latihan *box jump* dengan baik dan benar ?, Apakah latihan *box jump* berperan terhadap ketepatan *smash* pada siswa SMA Negeri 1 Telaga ?

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan masalah yang telah di kemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *box Jump* terhadap ketepatan *smash* pada siswa SMA Negeri 1 Telaga?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap ketepatan *smash* dalam cabang olahraga Bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsiah yang lebih untuk pengembangan teori-teori khususnya yang terkait dengan teori kepelatihan olahraga atau sebagai penguat dari teori-teori kepelatihan yang sudah ada. Selain itu, hasil penelitian ini kiranya dapat memberikan informasi dan menjadi bahan pertimbangan terkait dengan pengembangan pendidikan, baik itu yang menyangkut dengan pengembangan kurikulum, maupun hal lain terkait dengan kepelatihan olahraga.

1.5.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan yakni penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi baru terkait dengan latihan peningkatan kemampuan otot tungkai pada cabang atletik nomor lompat jauh. Selain itu, penelitian ini