

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 dikatakan sebagai keperluan yang tidak ditunda atau ditawar-tawar (Sujoto, 2012 : 1).

Setiap manusia yang melakukan aktifitas olahraga yang memiliki alasan yang berbeda-beda dalam melakukan kegiatan olahraga yakni : (1) olahraga yang hanya untuk rekreasi, di mana mereka yang melakukan olahraga ini hanya mengisi waktu senang-senang saja, 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 tujuan guna mencapai sasaran pendidikan nasional, melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. (3) mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai sasaran prestasi tertentu. Dari kegiatan tujuan manusia melakukan olahraga yang telah diuraikan di atas, maka yang paling utama dan perlu diperhatikan dalam peningkatan dan pemeliharaannya adalah mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai sasaran dan prestasi tertentu.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga di gunakan yang paling berhasil, populer, penuh persaingan, dan menyenangkan, hal ini terebukti dengan

permainan bola voli suda sangat masyarakat 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 tehnik dasar permainan kurang diperhatikan. Sebagai upaya pendidikan maka diharapkan pendidikan jasmani dan olahraga khususnya pada permainan bola voli lembaga pendidikan pormal akan berkemabang lebih pesat lagi, agar menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan secara nasional.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimaikan 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 dibatasi oleh net atau jaring. Prinsip permainan bola voli ini adalah memainkan bola dengan memvoli dan berusaha menjatuhkannya ke daerah lawan melewati suatu net atau jaring, dan mempertahankan agar bola tidak jatu dilapangan sendiri, setiap regu diperkenankan memainkan atau menyentuh bola tidak lebih dari tiga kali sebelum melewati net selama bola dalam permainan. 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 yang dilaksanakan oleh guru, sehingga dalam dalam melaksanakan 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

atas : (1) Servis ada beberapa jenis : servis bawah (*underhand service*), servis samping (*side hand service*), servis atas kepala (*overhead service*), servis mengambang (*floating service*), servis topspin, dan servis loncat (*jump service*), (2) Pasing terbagi atas dua yaitu pasing atas dan pasing 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 *samash*.

Mohammad Alimashar, S,Pd Dra. Dwinarhayu (2010 :6) Smash adalah pukulan yang menukik, keras, dan tajam. Smash merupakan gerakan yang kompleks, yang terdiri dari melangkah, meloncat memukul bola melayang di udara dan mendarat kembali setelah memukul bola. Untuk dapat melakukan gerakan *smash* yang baik maka setiap individu harus menguasai teknik-teknik dasar mengambil awalan, tolakan, perkenaan dan sikap akhir. Selain kekuatan, power, kecepatan kelincahan, reaksi. Sala satu faktor yang sangat mempengaruhi pukuilan *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 SMK Negeri 4 Gorontalo, pada saat bermain terdapat beberapa orang siswa yang tidak dapat melakukan *smash* dengan baik dan benar, dikarenakan kemampuan lompatan yang kurang baik,

kurangnya bentuk-bentuk latihan dan penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sehingga pada saat bermain pukulan smash mereka tidak dapat melawati net.

Beranjak dari permasalahan yang dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian dengan judul “ **Pengaruh Latihan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 4 Gorontalo**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang terdapat pada siswa SMK Negeri 4 Gorontalo yaitu kurangnya kemampuan lompatan siswa pada saat melakukan pukulan *smash*, dikarenakan kurangnya bentuk-bentuk latihan dan kemampuan penguasaan teknik dasar pada permainan bola voli.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun permasalahan dalam penelitian adalah apakah latihan *High Box Jump* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pada cabang olahraga bola voli siswa SMK Negeri 4 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *High Box Jump* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan dan tujuan tersebut di atas, diharapkan penelitian ini memberikan manfaat.

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara umum penelitian memberikan sumbangan pada dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada siswa. Hasil penelitian ini dijadikan dorongan dari siswa dalam meningkatkan keterampilan kekuatan otot tungkai mereka.

2. Manfaat Secara Praktis

Adapun manfaat penelitian secara praktis, bagi penelitian menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut, bagi siswa untuk dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan sebagai masukan untuk dijadikan pedoman pelatih ataupun guru olahraga.