

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan yang biasa membawa Negara menjadi terkenal. Hal ini dapat dilihat dari faktor kebugaran jasmani dan prestasi yang dimiliki oleh atlet untuk mengharumkan nama bangsa, baik di tingkat Nasional maupun Internasional. Kemajuan suatu Negara akan meningkat apabila ditunjang dengan ilmu dan teknologi, seperti Negara-negara maju di Eropa maupun di Negara-negara lainnya. Sekarang ini olahraga merupakan salah satu bagian hidup yang terpenting dalam aktifitas hidup manusia, karena aktifitas olahraga yang dilakukan dengan secara teratur dan terencana akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yakni sehat jasmani dan rohani, tangguh serta disiplin, bejiwa sportifitas yang tinggi. Seorang guru dalam meningkatkan prestasi olahraga siswanya harus berupaya untuk lebih kreatif dalam melatih olahraga, terutama dalam olahraga bola voli.

Bola voli merupakan suatu permainan yang diciptakan oleh Wiliam G.Morgan pada tahun 1895. Kemudian menjadi suatu cabang olahraga yang dipertandingkan. Permainan bola voli adalah permainan beregu yang melibatkan 6 orang pemain setiap regu. Permainan ini berlangsung dengan cara memvoli bola dengan kedua tangan hilir mudik melewati pita atas net. Memvoli artinya memainkan atau memantulkan bola sebelum bola jatuh atau menyentuh lantai. Prinsipnya adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola di daerah lawan. Berdasarkan kenyataan bola tidak menyentuh lantai, maka setiap pemain dituntut untuk terampil memainkan bola di daerah sebanyak tiga kali sentuhan kecuali seorang pemain melakukan sentuhan berturut-turut.

Cabang olahraga bola voli adalah suatu cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat. Permainan bola voli ini dapat dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa serta orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Permainan bola voli merupakan permainan yang biayanya murah dari segi alat maupun dari segi

perlengkapannya, memberi kesenangan bagi yang bermain. Oleh karena itu permainan ini berkembang dengan pesat di daerah-daerah terutama di daerah Gorontalo.

Hampir semua daerah menaruh perhatian besar terhadap kegiatan perkembangan olahraga didaerahnya, karena olahraga tidak hanya berperan meningkatkan kesegaran jasmani dan perstasi olahraga suatu daerah akan tetapi mengharumkan nama daerah itu sendiri. Sebagaimana dalam perkembangan olahraga di Gorontalo boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami perkembangan yang cukup menggembirakan, hal ini terbukti dengan adanya sarana dan prasara di setiap daerah, dan banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan di daerah kabupaten maupun provinsi, salah satu diantaranya adalah cabang bola voli.

Bola voli juga berkembang di sekolah-sekolah yang ada di Provinsi Gorontalo, terutama di sekolah SMP N 1 Pulubala. Hal ini terlihat jelas dengan adanya sarana dan prasarana bola voli. Karena permainan bola voli tidak mudah dikuasai dan sangat baik untuk membentuk individu keseluruhan.

Oleh karena itu, bukan suatu hal yang baru, apabila sampai sekarang masih ada terus upaya melaksanakan pembinaan untuk peningkatan prestasi olahraga. Mulai dari permasalahan melalui pendidikan jasmani dan olahraga disekolah-sekolah, pembibitan pada club-club, pembinaan prestasi secara terpusat seperti PPLP, diklat dan sebagainya secara berkesinambungan. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli diperlukan upaya dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik, teknik dan mental. Upaya meningkatkan teknik dasar seperti *servis*, *passing*, *smesh* dan *block* diperlukan suatu metode yang *efisien* dan *efektif*.

Dari hasil observasi yang saya dapati di sekolah-sekolah terutama di SMP N 1 Pulubala saya menemukan beberapa permasalahan, terutama dalam melakukan smesh, blok dan jump servis dalam permainan bola voli. Saya melihat mereka dalam melakukan smesh, blok dan jump servis kurang baik. Karena saya melihat loncatan *vertical jump* mereka kurang baik.

Kemampuan *vertical jump* dalam cabang bola voli adalah kebutuhan mutlak yang harus di miliki oleh setiap pemain voli, karena *vertical jump* sangat di butuhkan setiap pemain untuk melakukan serangan ke daerah lapangan lawan untuk mendapatkan poin. Semakin tinggi *vertical jump* biasanya memiliki pukulan yang sangat mematikan, jadi mengapa *vertical jump* sangat penting di miliki dan di tingkatkan oleh pemain bola voli.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *vertikal jump* ini adalah latihan *half squat*, karena dengan latihan *half squat* ini akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yg di gunakan untuk melakukan *vetical jump*. Selain bermanfaat banyak, latihan *half squat* ini juga sangat sederhana dan bisa di lakukan dimana saja .

Dalam melakukan *vertical jump* memerlukan elemen-elemen pendukung agar terjadi gerakan tersebut salah satunya adalah otot. Otot merupakan salah satu elemen yang dapat menghasilkan gerakan. Otot dibagi menjadi 3 jenis, yaitu: otot polos, otot jantung, otot rangka atau skelet atau lurik.

Otot *Quadriceps* merupakan salah satu otot pada sendi lutut atau *knee joint* yang mempunyai fungsi sebagai stabilisator aktif sendi lutut dan juga berperan sebagai penggerak sendi yaitu gerakan saat ekstensi lutut. Dimana otot *quadriceps* berperan dalam aktifitas sehari-hari seperti berjalan, berlari, menendang, melompat, naik turun tangga. Terkait dengan fungsi dari otot *quadriceps* yaitu berperan dalam *ekstensi knee* maka otot ini merupakan otot yang berperan penting dalam menghasilkan gerakan *vertical jump*. Oleh karena itu agar dapat melakukan gerakan *vertical jump* yang maksimal maka memerlukan kekuatan otot *quadriceps* yang maksimal pula, agar menghasilkan *performance* otot yang optimal sehingga resiko cedera saat beraktifitas dapat diminimalisir.

Latihan *half squat* tidak hanya terfokus pada otot *quadriceps* tetapi juga pada kekuatan otot tungkai bawah karena pada *vertical jump* pada fase *flight* selain menggunakan kekuatan otot *quadriceps* juga menggunakan kekuatan otot tungkai. Selain tujuan peningkatan kekuatan otot tungkai bawah, latihan ini juga dapat meningkatkan stabilitas sendi pada tungkai bawah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengangkat tersebut diatas dalam bentuk penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *half squat* terhadap peningkatan kemampuan loncatan *vertical jump* pada pemain bola voli putra SMP N 1 Pulubala” .

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi, apakah latihan *half squat* dapat meningkatkan kemampuan loncatan *vertical jump*? bagaimanakah latihan *half squat* dapat meningkatkan kemampuan loncatan *vertical jump* pada pemain bola voli putra SMP N 1 Pulubala. Sebagian besar kekuatan otot *quadriceps* pemain bola voli putra SMP N 1 Pulubala kurang baik. Kekuatan otot *quadriceps* yang kurang maksimal menjadi kendala pada pemain bola voli putra SMP N 1 Pulubala dalam melakukan smesh, blok dan jump servis pada permainan bola voli.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalahnya adalah apakah benar terdapat pengaruh latihan *half squat* terhadap peningkatan kemampuan loncatan *vertical jump* pada pemain bola voli putra SMP N 1 Pulubala?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *half squat* terhadap peningkatan kemampuan loncatan *vertical jump* pada pemain bola voli putra SMP N 1 Pulubala.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna di berbagai pihak, yaitu :

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga bola voli tentang *efektifitas* latihan *half squat* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai melalui tes pengukuran loncatan *vertical jump*.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga bola voli untuk menggunakan latihan *half squat* yang lebih spesifik untuk meningkatkan komponen fisik daya tahan otot tungkai sebagai penunjang keterampilan bermain bola voli.