

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 aktivitas olahraga yang memiliki alasan yang berbeda-beda dalam melakukan kegiatan olahraga yakni : (1) olahraga yang hanya untuk reaksi, dimana 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 diasuh oleh guru olahraga, melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. (3) mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai sasaran prestasi tertentu. Dari ketiga tujuan manusia yang telah diuraikan diatas, 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 populer di masyarakat, penuh persaingan, dan menyenangkan, hal ini terbukti dengan permainan bola voli sudah sangat memasyarakat dimana-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 diperlukan. Sebagai upaya pendidikan maka diharapkan pendidikan jasmani dan olahraga khususnya

pada permainan bola voli lembaga pendidikan formal akan berkembang lebih pesat lagi, agar menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan secara nasional.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan 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 jatuh 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 tehnik-tehnik dasar harus dicapai melalui proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru, sehingga dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memilih dan memilah serta menyesuaikan metode tersebut sesuai dengan metode yang diajarkan.

Dalam permainan bola voli ada beberapa tehnik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli, tehnik-tehnik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas : (1) Servis ada beberapa jenis : servis bawah (underhand service), servis tangan samping (side hand service), servis atas kepala (overhead service), servis mengambang (floating service), servis topspin, dan servis loncat (jump service), (2) Passing terbagi atas dua yaitu passing atas dan passing bawah, (3) Block, (4) Smash.

Dari beberapa tehnik dasar yang ada dalam permainan bola voli yang telah diuraikan di atas diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Adapun dukungan komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga bola voli adalah daya ledak otot, kekuatan pada tungkai, otot perut, keseimbangan, daya tahan kecepatan gerak dan sebagainya. Tentunya dalam melakukan latihan

fisk ini harus didukung oleh metode dan bentuk latihan yang tepat dan didukung oleh faktor kemampuan motorik yang dimiliki seseorang.

Kajian dalam penelitian yaitu pengembangan komponen fisik power tungkai dalam meningkatkan kualitas teknik dalam bola voli. Salah satu bentuk latihan power yang digunakan dalam penelitian yaitu variasi *Skipping*. Latihan ini merupakan suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Perlu digaris bawahi bahwa pelaksanaan gerakan latihan ini dilakukan secara singkat dengan irama gerakan yang cepat sehingga tujuan latihan fisik power dapat tercapai. Menurut asri wida (2012: 87) salah satu manfaat dari latihan *Skipping* yaitu meningkatkan power tungkai.

Namun kenyataan yang ditemukan pada siswa putera SMP Negeri 4 Gorontalo, pada saat bermain bola voli siswa putera tidak dapat melakukan block, *Smash dan lompatan service* dengan baik dan benar, dikarenakan kemampuan jumping (lompatan) kurang efisien. Solusi yang bisa dilakukan yaitu menerapkan latihan variasi skipping dalam upaya peningkatan jumping (lompatan).

Beranjak dari permasalahan yang dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Variasi *Skipping* Terhadap Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian ini yakni :

1. Salah satu komponen fisik olahraga bola voli yaitu power otot tungkai
2. Latihan variasi *skipping* dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai siswa putera kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo

1.3 Perumusan Masalah

Adapun permasalahan dalam penelitian adalah Apakah terdapat pengaruh latihan variasi *Skipping* terhadap power otot tungkai dalam olahraga bola voli ?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *Skipping* terhadap power otot tungkai dalam olahraga bola voli siswa putra SMP Negeri 4 Kota Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan dan tujuan tersebut diatas, diharapkan penelitian ini memberikan manfaat :

1.5.1 Manfaat secara teoritis

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dan seberapa besar kontribusinya dalam meningkatkan lompatan pada permainan bola voli melalui latihan variasi *Skipping*. Sehingga dapat menjadi pedoman bagi para Guru olahraga untuk melatih fisik siswa khususnya dalam melatih bola voli
2. Sebagai bahan acuan siswa dalam memahami pengaruh latihan *Skipping* terhadap permainan bola voli.

1.5.2 Manfaat secara praktis

1. Penelitian ini akan berdampak pada peningkatan kualitas fisik khususnya power otot tungkai pada siswa putra SMP Negeri 4 Kota Gorontalo

Penelitian ini akan berdampak pada peningkatan teknik dasar keterampilan bermain bola voli siswa putra SMP Negeri 4 Kota Gorontalo