

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan murid melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakatkan di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Pada kenyataan masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama dalam cabang olahraga.

Cabang olahraga permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bola voli para murid disuatu sekolah sudah merupakan suatu keharusan setelah melihat tuntutan yang sangat besar dari masyarakat. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan yang khusus dimana pada akhirnya adalah untuk menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang (PBVSI, 1995:6).

Teknik dasar permainan bola voli menurut Ma'mun dan Subroto (2001:51) adalah servis, fungsinya untuk mengawali permainan, passing fungsinya untuk menerima/ memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu, umpan fungsinya untuk menyajikan bola keteman seregu dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna, bendungan atau blok fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai seranga balik kepihak lawan, *receivi* menjaga bola menyentuh lantai.

Selain penguasaan teknik dasar yang baik bola voli, ada unsur yang tidak kalah pentingnya dalam permainan bola voli. Unsur yang dimaksud adalah unsur kondisi fisik. Menurut sajoto (1995:8) bahwa kondisi fisik adalah suatu kestuan utuh dari

komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitupun saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Adapun kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincihan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (sajoto, 1995:8-10).

Dalam permainan bola voli *smash* berguna sebagai alat penyerang yang paling mematikan seperti yang dikatakan oleh Yunus (1992:108), *smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Oleh karena itu setiap pemain dalam satu tim harus benar benar menguasai *smash* dengan baik karena *smash* merupakan serangan utama. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* harus melatih kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai adalah dengan melakukan latihan *rope jump*. Latihan ini dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai. Menurut Hannam.S, 1995. *Rope jump* adalah salah satu dari latihan *Plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak. Menurut Femina (2007:12) *Rope jump* atau *skipping* bermanfaat untuk meningkatkan kelincihan kaki serta kemampuan koordinasi antar anggota badan, selain memperkuat sistem kardiovaskular dan stamina.

*Interval* adalah “suatu pelatihan yang diselang selingi antara pemberian beban dengan waktu istirahat” (Agus. H, 2010:14). Jadi pengertian *interval* adalah melakukan suatu kerja dengan diselingi waktu-waktu istirahat, dan berulang-ulang.

Dalam observasi yang telah dilakukan di sekolah SMA Negeri 1 Telaga, peneliti melihat kemampuan siswa dalam melakukan *smash* pada permainan bola voli masih kurang optimal. Hal ini dapat dilihat pada siswa saat melakukan lompatan *smash* hasilnya kurang tinggi sehingga sering bolanya tidak melewati net. Tingginya lompatan dapat diperoleh dari hasil kekuatan otot tungkai dan untuk ketepatan pukulan dapat diperoleh dari hasil kekuatan otot lengan. Karena kurangnya tingginya lompatan dan ketepatan pukulan sehingga berdampak pada kemampuan *smash* untuk permainan bola voli.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan maka peneliti bermaksud untuk menggabungkan pelatihan *rope jump* dengan metode *interval training*, untuk meningkatkan kemampuan *smash* putra dalam permainan bola voli. Dengan judul penelitian sebagai berikut “**Pengaruh Latihan *Rope Jump* Dengan Metode *Interval Training* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan BolaVoli (Studi Eksperimen Pada Permain Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Telaga)**”

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa kemampuan *smash* putra dalam permainan bolavoli masih belum optimal. Hal ini dapat dilihat dari beberapa indikator sebagai berikut :

1. Kurangnya minat latihan fisik siswa
2. Kurangnya motivasi latihan siswa
3. Kurangnya interaksi antara guru atau pelatih dan siswa maupun siswa dengan siswa.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *rope jump* dengan metode *interval training* terhadap kemampuan *smash* putra dalam permainan bolavoli SMA Negeri 1 Telaga ?”

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *rope jump* dengan metode *interval training* terhadap kemampuan *smash* putra dalam permainan bolavoli SMA Negeri 1 Telaga.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi sekolah; sebagai bahan masukan atau sumbangsi pemikiran kepada kepala sekolah dan para guru khususnya kepada guru mata pelajaran Penjaskes untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan bolavoli.

2. Khususnya guru; diharapkan menjadi bahan acuan atau masukan yang objektif bagi guru umumnya dan khususnya pada mata pelajaran Penjaskes untuk menerapkan latihan *rope jump* dengan metode *interval training*.
3. Bagi siswa; diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi siswa untuk lebih meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya permainan bolavoli putra.