

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia utamanya dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, membentuk kepribadian, sportivitas, dan daya juang yang tinggi. Melalui olahraga ini keadaan fisik seseorang akan terlatih sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari tidak akan merasakan capek yang berlebih. Berbagai upaya dilakukan untuk mengembangkan keterampilan olahraga yang dimiliki tercermin pada pemecahan rekor dan perkembangan teknik, taktik yang dimiliki pada setiap event yang dilakukan.

Pencapaian prestasi gemilang yang diraih atlet akan membawa nama baik sekolah, daerah, bahkan Negara. Sebagai pemenuhan untuk menciptakan atlet-atlet baru serta pembinaan kesegaran dan kesehatan jasmani maka olahraga dimasukkan pada mata pelajaran disekolah. Olahraga *bolavoli* termasuk pada sub materi yang juga diajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani.

BolaVoli juga terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi. Sedangkan untuk ivent atau kompetisi yang dilaksanakan untuk anak-anak pelajar antara lain PORDA, POPWIL, POPNAS, dan *ivent* sejenis lainnya. Di daerah Gorontalo pun demikian terdapat pusat pembinaan atlet pelajar bagi siswa dan mahasiswa di Sma negeri 1 kota gorontalo sebagai persiapan dalam event-event daerah sampai ke tingkat Nasional dan Internasional yang didalamnya juga termasuk pembinaan cabang olahraga BolaVoli.

Salah satu pembentukan dan pembinaan dasar agar siswa masuk dalam PELATDA (Pelatihan Daerah) tentunya melalui pembinaan disekolah masing-masing baik oleh Guru atau pelatihnya. Pelatihan yang dilakukan semata untuk mencari bibit-bibit baru sebagai regenerasi atlet yang telah melampaui usia pelajar nanti. Sehingga adanya penerus yang selalu silih berganti dengan kemampuan yang terus ditingkatkan maka prestasi sekolah juga tidak akan putus begitu saja tapi akan berkelanjutan.

Menurut Salmun Benu (2013) pelatihan yang dilakukan dalam pendidikan disekolah-sekolah meliputi :Kecepatan Reaksi, Keseimbangan, Koordinasi, Ketepatan, Daya Ledak, Kekuatan, Daya Tahan, Kelentukan, Kelincahan dan Pelatihan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan program latihan yang akan diterapkan dalam penelitian ini yakni latihan *Box Jump*.

Di sekolah SMA Negeri I Kota Gorontalo merupakan lokasi yang menjadi tempat observasi awal. Setelah diamati perhatian dari pihak sekolah terhadap prestasi olahraga siswa cukup bagus terlihat pada ketersediaan sarana dan prasarana yang menunjang. Namun mengingat kurangnya pelatih disetiap cabang dan guru olahraga professional adalah salah satu hambatan yang ditemui. Selain itu, pada pengamatan penulis ketika siswa melakukan praktek *jump service* kemampuan yang mereka miliki masih sangat dibawah. Sehingga penulis berasumsi bahwa ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh kondisi fisik kurang dan kemampuan *jump service* yang belum terlatih.

Masalah tersebut dapat diatasi tentunya melalui latihan yang teratur dan terarah. Latihan diketahui sebagai upaya seseorang untuk meningkatkan kemampuannya yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki. Dalam mewujudkan sebuah prestasi olahraga latihan yang dilakukan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan mental/psikologi. Sebagai langkah awal latihan perlu diberikan latihan fisik karena keadaan dan kondisi fisiklah yang menentukan baik dan buruknya teknik pelaksanaan gerakan. Pada intinya keempat unsur latihan diatas saling berkaitan dan tak boleh dipisahkan jika hendak menginginkan prestasi yang bagus.

Dalam penelitian ini penulis tertarik pada upayah mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan salah satu tehnik dalam permainan bola voli lebih khususnya pada ketepatan saat melakukan *jump service* yang kurang mampu dikuasai oleh siswa team bolavoli SMA Negeri 1 Kota Gorontalo khususnya pada tehnik dasar saat melakukan *jump service* jadi harus perlu di lakukan dengan cara latihan *Box Jump* yang maksimal agar mendapatkan hasil kemampuan *jump service*.

Agar meningkatnya kemampuan jump service dalam permainan bolavoli maka saya menerapkan metode eksperimen yaitu dengan cara latihan Box Jump Banyak atlet dari berbagai cabang olahraga melakukan lompat Box Jump sebagai bagian dari latihan mereka. Itu karena lompat Box Jump bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan kaki serta kemampuan koordinasi antar anggota badan, selain memperkuat sistem kardiovaskular dan stamina. Dari ulasan tersebut maka penelitian ini berjudul “pengaruh latihan box jump Terhadap ketepatan *jump service* pada team putra bola voli SMA Negeri 1 Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah antara lain:

- (1) Seberapa besarkah pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan *jump service* pada team BolaVoli?
- (2) apakah program latihan dapat mempengaruhi ketepatan dalam melakukan *jump service*?
- (3) 3) Apakah latihan *Box Jump* dapat meningkatkan kemampuan *Jump Service* ?

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap ketepatan *jump service* pada team putra bolavoli SMA Negeri 1 Kota Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Meneliti besarnya pengaruh latihan *Box Jump* terhadap kemampuan *jump service* pada putra team SMA Negeri 1 Kota Gorontalo
2. Memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pengalaman buat siswa.
3. Sebagai kewajiban dalam menyelesaikan program studi S1 Penjaskesrek

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa :Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan teknik dasar bolavoli khususnya jump service melalui latihan lompat tali yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor keterampilan.
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
4. Bagi Peneliti :Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa
Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan keterampilan Jumpt service.
2. Manfaat Bagi Guru
Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga bolavoli serta dalam pembuatan program latihan.
3. Manfaat bagi sekolah
Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.
4. Manfaat bagi peneliti
Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.

