

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktifitas gerak manusia menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan waktu luang aktifitas dipilih (sukarela), kepuasan dalam proses, jika tidak dilaksanakan ada sanksi dan nilai positif. Olahraga memiliki tujuan tertentu, tergantung kepada jenis olahraga yang akan diikuti. Diantaranya olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi, dan olahraga tradisional. Olahraga dengan tujuan untuk meraih prestasi pada satu cabang olahraga, contoh : olahraga di perlombakan seperti tinju, sepak bola, basket volly, dan lain sebagainya.

Dunia olahraga saat ini dan bahkan yang akan datang, tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi telah merasuk dalam semua sektor kehidupan. Lebih jau lagi, prestasi olahraga dapat meningkat harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, dan negara. Prestasi olahraga suatu negara menajdi tolak ukur kemajuan bangsa dan negara, oleh karena itu persaingan mencapai prestasi olahraga antar negara terus berjalan dengan berbagai pengembangan teknik dan teknologi bidang olahraga, merupakan tantangan bagi pengurus dan pengelola olahraga di tanah air kita ini.

Olahraga merupakan, suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat di lakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyengkan atau juga di lakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia indonesia yang sehat dan bisa berprestasi dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbukan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan serta prestasi yang bagus.

Permainan bolavoli di Indonesia sangat pesat berkembang dan populer. Permainan bolavoli merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang sudah dikenal luas. Penggemar permainan bolavoli sangat beragam, baik dari kalangan masyarakat umum maupun pelajar.

Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas 6 pemain. Dalam permainan bola voli, setiap regu harus menempatkan bola di daerah lawan agar mendapatkan angka (*point*). Pemain bola voli harus melambungkan bola melewati net dan mencegah bola jatuh ke tanah. Pemenang dalam permainan bola voli adalah regu pertama yang berhasil memperoleh angka 25. Dalam permainan bolavoli pemain harus menguasai teknik dasar, *Servis*, *passing*, *Umpan*, *Smash*, dan *Block*.

Seiring dengan berkembangnya teknik dan taktik permainan bolavoli, berbagai macam cara dilakukan untuk memperoleh kesempurnaan dalam pertandingan, salah satunya ialah *Power Otot Tungkai*. *Power otot tungkai* merupakan salah satu komponen fisik yang harus ada pada setiap pemain. *Power otot tungkai* merupakan faktor pendukung dalam melakukan teknik dasar dalam permainan bola voli *block* dan *smash*. Inilah faktor yang harus diperhatikan oleh setiap pelatih maupun pemain.

Berdasarkan pengamatan dan hasil survei yang saya lihat dilapangan pada saat siswa SMK Negeri 4 Gorontalo bermain, saya melihat bahwa para siswa yang bermain bola voli di SMK Negeri 4 Gorontalo pada saat melakukan *block* dan *smash* kurang maksimal, karena kurang tingginya *power otot tungkai* pada saat melakukan loncat.

Bila dicermati apa yang dikemukakan sebelumnya bahwa *power otot tungkai* merupakan komponen fisik yang sangat mendasar di samping teknik-teknik yang lain atau dengan kata lain komponen fisik ini lebih sangat membantu dalam melakukan *block* dan *smash*. Pada saat lawan meyerang, dimana *block* dan *smash* diperlukan untuk menghadang serangan pada saat lawan akan melakukan *smash*, menahan dan sewaktu waktu dapat memberikan perolehan poin apabila *block* berjalan dengan baik dan tidak dapat dikembalikan oleh tim lawan. Ungkapan yang dapat diterjemahkan sebagai suatu tantangan bagi guru olahraga.

Tantangan harus di jawab melalui perbuatan yang nyata. Perbuatan yang nyata di maksud harus terlahir baik dalam aktifitas pengajaran maupun dalam upaya perencanaan, pengembangan, dan mengevaluasi pengajaran itu sendiri.

Dalam melatih tinggi lompatan pada saat melakukan *block* ada beberapa latihan yang dapat digunakan untuk melatih dan meningkatkan hasil lompatan pada saat melakukan *block* yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Diantaranya adalah latihan *depth jump* dan latihan *box jump*.

Dua metode latihan di atas menarik penulis untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan latihan teknik dasar *block*, khususnya tinggi lompatan pada saat melakukan *block* dalam permainan bola voli dengan judul ” *Perbedaan Latihan Depth Jump dan Latihan Box Jump terhadap peningkatan Power Otot Tungkai dalam olahraga bolavoli Siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo.*” Untuk selanjutnya perlu di kaji dalam penelitian.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di dapat di lapangan, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap power otot tungkai pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo ?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap power otot tungkai pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo?
- 1.2.3 Dari kedua latihan di atas, latihan *depth jump* dan latihan *box jump*. Latihan manakah yang paling berpengaruh meningkatkan power otot tungkai dalam olahraga bolavoli ?

1.3 Rumusan masalah

- 1.3.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo ?
- 1.3.2 Apakah terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo ?
- 1.3.3 Apakah terdapat pengaruh latihan *Depth Dump* dan latihan *Box Jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putra SMK Negeri 4 Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

- 1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putra SMK Negri 4 Gorontalo,
- 1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Box jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putra SMK Negri 4 Gorontalo,
- 1.4.3 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Depth Jump* dan latihan *Box Jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putra SMK Negri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

- 1.5.1 Bagi peneliti/penulis, yaitu untuk memperoleh gambaran secara nyata upaya meningkatkan power otot tungkai dalam olahraga voli melalui dua metode di atas sebagai langkah awal dalam permainan bola voli secara optimal di SMK.
- 1.5.2 Bagi guru Sebagai sumber informasi bagi guru pada umumnya dan khususnya bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pentingnya mengembangkan model pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa.
- 1.5.3 Bidang Olahraga, Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya wawasan yang dapat menambah pengetahuan yang telah berkembang dalam dunia olahraga.