

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini, telah kita sadari bahwa peran olahraga semakin lama semakin menjadi penting. Hampir semua Negara menaruh perhatian besar terhadap perkembangan olahraga di negaranya, karena olahraga tidak hanya berperan meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi olahraga suatu bangsa akan tetapi mengharumkan nama bangsa itu sendiri. Sebagaimana dalam perkembangan olahraga di Negara kita boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami kemajuan yang cukup mengembirakan. Hal ini terbukti dengan adanya cabang olahraga yang telah meraih prestasi di tingkat Nasional dan Internasional, salah satu di antaranya adalah cabang olahraga bola voli.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli tujuannya untuk rekreasi, mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi, meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara.

Apabila bermain bola voli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi yang baik dari setiap pemain. untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli. Sarumpaet (1991 : 133) berpendapat bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsure yang menentukan kalah dan menangnya regu dalam pertandingan.

Oleh karena itu, teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dikuasai agar dapat mengembangkan suatu pertandingan yang baik dan teratur. Penguasaan teknik-teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik.

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 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 kepada pihak lawan, dan *receiving* menjaga bola agar tidak menyentuh lantai.

Dengan memiliki ketepatan *jump servis* yang baik akan memberi poin angka oleh suatu tim. Apabila servis itu dilakukan dengan keras dan terarah akan menjadikan suatu bentuk serangan pertama untuk regu lawan. Jadi dengan melakukan *jump servis* yang baik akan dapat membuat lawan kehilangan kontrol pada saat menerima servis dan akan menjadi keuntungan (menambah point) bagi yang melakukan servis. Selain penguasaan teknik dasar bola voli yang baik, ada unsur yang tidak kalah pentingnya dalam permainan bola voli. Unsur yang dimaksud adalah unsure kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh dari beberapa komponen yang tidak dapat di pisahkan. Menurut sajoto (1995:8) bahwa kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begirtu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Adapun kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan tubuh, daya tahan otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Untuk meningkatkan kemampuan *jump servis* pada olahraga bola voli seperti apa yang diharapkan harus memerlukan penggunaan metode latihan yang terartur, terarah, sistimatik serta ditunjangi oleh sarana dan prasarana yang memadai. Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga, tentunya mempunyai standar dan kriteria serta metode latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuninya, sehingga tidak menimbulkan perasaan jenuh dan bosan terhadap program latihan yang diberikan kepada siswa. Siswa pada umumnya memiliki

keinginan yang begitu besar untuk meraih prestasi bola voli akan tetapi kemampuan siswa dalam prestasi olahraga bola voli belum memperoleh hasil yang maksimal. Berdasarkan penjelasan diatas, penulis memilih pelatihan plyometrik untuk meningkatkan kemampuan lompatan *jump servis* pada olahraga bola voli. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal membutuhkan power otot tungkai yang terlatih, besar kemungkinan hasilnya dapat menambah peningkatan kemampuan *jump servis* bola voli pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila.

Latihan sebagai salah satu cara untuk memelihara, meningkatkan kemampuan dan kesegaran fisik. Salah satu pelatihan untuk peningkatan daya ledak yaitu pliometrik. Pliometrik merupakan pelatihan untuk peningkatan daya ledak otot tungkai yang menggunakan beban atau beban sendiri. Latihan pliometrik merupakan latihan yang sumber bebanya berasal dari berat badan atlit itu sendiri. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lubis (2007: 1) bahwa pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerak kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Menurut Rosmawati (2007:173) bahwa pliometrik adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Kecepatan, peningkatan kemampuan, dan kekuatan merupakan komponen utama yang disebut daya (power). Latihan pliometrik pada prinsipnya mempunyai tujuan untuk memberi kemudahan dalam peningkatan kemampuan power otot tungkai. Upaya peningkatan power otot tungkai harus melalui metode latihan *half squat jump* yang sesuai dengan metode latihan.

Dalam peningkatkan kemampuan *jump servis* pada olahraga bola voli seperti apa yang diharapkan harus memerlukan metode latihan yang teratur, terarah, sistematis, serta ditunjangi oleh sarana dan prasarana yang memadai. Salah satu kendala yang dihadapi di SMA Negeri 1 Kabila, yaitu pada saat melakukan *jump servis* sebagian besar siswa kurang fokus terhadap teknik dasar *jump servis*, dan kebanyakan siswa pada saat mengambil awalan *jump servis*

masih terlihat kurang maksimal lompatanya. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman mengenai teknik dasar dan latihan *jump servis*.

Kekuatan otot tungkai kaki sangat membantu pada saat melakukan *jump servis*. *Jump servis* adalah suatu upaya melakukan serangan untuk mengacaukan irama permainan lawan. Bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *jump servis* adalah latihan *half squat jump*. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki. Berbagai cara dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *jump servis* seperti mempercepat kecepatan horizontal, meningkatkan power tungkai agar mendapat lompatan vertikal yang kuat. Demikian pula penyempurnaan teknik dilakukan terus menerus untuk memperbaiki saat melayang diudara serta membentuk suatu lompatan yang diinginkan. Pengalaman empirik telah banyak dilakukan para pelatih untuk peningkatkan kemampuan *jump servis* seperti, menggunakan gawang dan tali yang harus dilewati pada saat melompat diudara dan mengantungkan sesuatu benda yang harus disentuh oleh pelaku servis, semua upaya tersebut berdaya guna untuk peningkatkan kemampuan *jump servis*.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo, terdapat banyak kendala yang di temui peneliti. Kendala yang ditemui seperti kurangnya bahan belajar, media pembelajaran dan penulis melihat siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila pada saat melakukan *jump servis* masih belum terlalu sempurna lompatanya dikarenakan pemberian latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai masih terlihat kurang dan pemahaman penguasaan teknik dasar *jump servis* masih belum terlalu baik. Dikarenakan pada saat melakukan *jump servis* pada saat mengambil tolakan masih kurang hentakan atau daya ledak otot tungkai yang bekerja maksimal.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis tertarik mengadakan penelitian tentang, **“Pengaruh Latihan *Half Squat Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Jump Servis* Bola Voli (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli SMA Negeri 1 Kabila).”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. kurangnya kekuatan otot tungkai kaki siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila.
2. Kurangnya pemberian latihan *half squat jump* pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila.
3. Rendahnya kemampuan lompatan siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila dalam melakukan *jump servis*.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, agar permasalahan penelitian ini tidak menjadi luas dan tidak terjadi salah penafsiran, maka perlu adanya batasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu “latihan *half squat jump* dan peningkatan kemampuan *jump servis* bola voli pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila”.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan “apakah terdapat pengaruh latihan *half squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *jump servis* bola voli pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila”?.?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *half squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *jump servis* bola voli pada siswa ekstrakurikuler olahraga bola voli SMA Negeri 1 Kabila.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kegunaan latihan *half squat jump* dan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan

*jump servis*. Serta dapat meningkatkan mutu prestasi olahraga khususnya olahraga Bola Voli.

2. Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan masukan-masukan yang baik khususnya pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kabila dalam bidang olahraga bola voli dalam peningkatan *jump Servis*.

Maka oleh karena itu, Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan penulis dan sebagai bahan pengetahuan dalam bidang olahraga Bola Voli dan juga sangat bermanfaat bagi pelatih, siswa, guru, sekolah, dan masyarakat. Dan juga sebagai pelajaran yang baru bagi peneliti.