

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah salah satu olahraga dunia yang diminati banyak orang. Di Indonesia sendiri, penggemar bola voli mulai banyak bermunculan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan resmi bola voli yang di adakan, dan munculnya komunitas-komunitas penggemar bola voli di tanah air. Awalnya olahraga tim ini diberinama “Mintonette”. Olahraga ini ditemukan oleh William G. Morgan yakni seorang instruktur pendidikan jasmani pada 9 Februari 1895 di Holyoke, Massachusetts Amerika Serikat. Olahraga ini sebenarnya adalah sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan atau handball. Kemudian pada tahun 1896 nama Mintonette menjadi voley ball atau bola voli. Pada tahun tersebut demonstrasi pertandingan pertama bola voli Tahun 1922 Y.M.C.A. berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli dinegara Amerika Serikat. Pada saat Perang Dunia I tentara-tentara sekutu menyebarkan permainan ini kenegara-negara Asia dan Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Filipina, Rusia, Perancis, Estonia, Latvia, Cekoslowakia, Rumania, Yugoslavia dan Jerman. Dalam Perang Dunia II permainan ini tersebar luas diseluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah Perang Dunia II, prestasi dan popularitas bola voli di Amerika Serikat menurun, sedangkan dinegara-negara lain di terutama Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan massal. Mengingat turnamen bola voli yang pertama pada tahun (1947) di Polandia pesertanya cukup banyak, maka pada tahun 1948 I.V.B.F. (*International Volley Ball Federation*) didirikan yang beranggotakan 15 negara.

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928 pada jaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli khususnya.

Disamping guru-guru pendidikan jasmani, tentara belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, dilapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda sendiri. Perkembangan permainan bola voli di Indonesia nampak maju dengan pesat sejak persiapan menghadapi Asian Games IV dan Ganefo I di Jakarta. Hal ini terbukti dari banyaknya klub-klub bola voli dari kota besar sampai ke pelosok desa terpencil. Pertandingan dan kejuaraan bola voli selalu diadakan pada setiap hari besar nasional, pada hari-hari peringatan ulang tahun instansi atau lembaga tertentu dari tingkat yang terendah, seperti antar dusun, antar RT sampai pada tingkat berprestasi lebih tinggi misalnya antar Wilayah atau antar Propinsi. Pertandingan bola voli tingkat nasional pertama kali diadakan pada Pekan Olahraga Nasional II di Jakarta, namun demikian organisasi perbolavolian itu sendiri belum terbentuk, terbentuknya organisasi bola voli atas prakarsa Ikatan Bola Voli Surabaya (IBVOS) dan Persatuan Voli Indonesia Jakarta (PERVID) dengan adanya Organisasi ini perbolavolian di Indonesia semakin berkembang terutama setelah permainan ini masuk dalam kurikulum sekolah mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi.

Pertandingan bola voli senantiasa tercantum dalam setiap pekan olahraga maupun perayaan peringatan suatu lembaga perusahaan-perusahaan, instansi-instansi pemerintah, sekolah-sekolah maupun perguruan tinggi, ruang lingkup kegiatannya tidak saja di kota besar sampai ketinggian kecamatan bahkan sampai ke RT dan RW. Selain permainan bola voli sistem enam orang yang telah dikenal. Pada saat ini juga telah berkembang permainan bola voli pantai baik di Indonesia maupun di dunia. Olahraga ini telah dipertandingkan pada kejuaraan-kejuaraan nasional maupun Internasional, seperti : Pekan Olahraga Nasional, Kejuaraan Nasional, Olimpiade, dan kejuaraan-kejuaraan Internasional lainnya.

Sejarah baru bagi bangsa Indonesia yaitu pada bulan Agustus 1996 yang lalu untuk kali pertama tim bola voli Indonesia ikut pertandingan Olimpiade di Atlanta, Amerika Serikat. Meskipun hasil yang dicapai belum menggebirkan bangsa Indonesia, tetapi kita harus bangga karena tidak semua Negara dapat ikut

serta pada olimpiade tersebut. Keikutsertaan suatu Negara harus melalui proses seleksi yang panjang dan perjuangan yang berat.

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting yaitu tosser (atau setter), spiker (smash), libero, dan defender (pemain bertahan). Tossier atau pengumpan adalah orang yang bertugas mengumpan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. Spiker bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net. Defender adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan. (Buku Pintar Olahraga, 2011 hal. 86)

Olahraga bola voli memiliki beberapa komponen fisik dominan. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, karena teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Seorang atlet yang akan mengembangkan ketrampilannya dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi perlu bekal kemampuan fisik yang cukup.

Kemampuan fisik yang dimaksud adalah power, jump dan kecepatan. *Spiker* sangat membutuhkan power, jump dan kecepatan pada saat melakukan berbagai keterampilan dalam Olahraga Bola voli. Salah satu keterampilan bola voli yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu teknik keterampilan melakukan smash yang keras, selain itu juga harus bisa melakukan blok terhadap *smash* lawan.

Seorang spiker harus memiliki kemampuan melakukan serangan seperti pukulan smash yang baik. Karena posisi spiker selalu berada di depan, yaitu posisi 2 dan 4, seorang spiker harus juga bisa menguasai teknik blocking (membendung serangan lawan). Dan juga harus memiliki ketepatan atau akurasi yang baik dalam melakukan smash.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri I Kabila Kab. Bonebolango, saat melakukan pembelajaran penjas khususnya bola voli, peneliti menemukan bahwa latihan yang sering diberikan hanya di fokuskan

pada latihan pasing bawah dan melakukan servis, tetapi latihan untuk melakukan smash sangat jarang bahkan tidak pernah, sehingga kebanyakan siswa tidak dapat melakukan smash dengan baik, karena tidak diberikan pelatihan khusus untuk melakukan smash. Oleh karena itu peneliti ingin menerapkan latihan-latihan khususnya lebih di fokuskan pada peningkatan kekuatan otot tungkai sehingga berpengaruh terhadap ketepatan smash pada olahraga bola voli latihan yang dimaksud yaitu dengan menerapkan latihan *plyometric double front jump*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik mengangkat satu judul penelitian dengan judul : “Pengaruh Latihan *plyometric double front jump* terhadap ketepatan *smash* bola voli pada siswa putra kelas XI di SMA Negeri I Kabila, Kab. Bonebolango”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah-masalah yang timbul dalam penelitian sebagai berikut; Kurangnya penerapan latihan yang benar terhadap ketepatan smash pada spiker dalam permainan bolavoli, Siswa belum dapat melakukan *smash* yang terarah pada sasaran yang sulit di jangkau lawan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan: Apakah latihan *plyometric double front jump* memiliki pengaruh terhadap ketepatan *smash* bola voli pada siswa putra kelas XI di SMA Negeri I Kabila, Kab. Bonebolango?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap ketepatan smash bola voli pada siswa putra kelas XI di SMA Negeri I Kabila, Kabupaten Bonebolango”.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi guru olahraga, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam upaya meningkatkan kemampuan smash dalam olahraga bola voli.
2. Bagi lembaga, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan acuan lembaga dalam meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya dalam pembelajaran penjas.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswa, penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan smash pada olahraga bola voli.
2. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat berguna untuk mengembangkan kemampuan khususnya dalam olahraga bola voli.