

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era moderen sekarang ini perlu kita ketahui bahwa olahraga merupakan salah satu yang penting dalam kehidupan, artinya dalam usaha kita bersama untuk memebangun manusia yang sehat seutuhnya baik jasmani dan rohaninya, manusia yang mempunyai keseimbangan, keselarasan dan keserasian dalam hubungan dengan tuhan yang maha esa, dalam hubungan antara sesama manusia baik seagai manusia pribadi maupun sebaigai mahluk sosial dan anggota masiyarakat, dalam hubungan antara bangsa-bangsa didunia dan dalam mengejar cita -cita kebahagiaan hidup.

Olahraga sudah ada sejak manusia hidup, yang dimaksud degan olahraga adalah gerakannya tubuh dalam jangka waktu tertentu. Ciri penting olahraga adalah gerakan yang sistematis, metodis dengan penggunaan otot dan di miliknya tujuan tertentu. Olahraga di tinjau dari segi tujuannya dapat di kelompokkan kedalam olahraga prestasi, olahraga regreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga kesehatan.

Olahraga berdasarkan kata asalnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh kaum bangsawan (Aristokrat) yaitu dari kata *field sport*, yang terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu dan dilakukan di waktu senggang. Berdasarkan hakekatnya olahraga adalah kegiatan otot besar dengan penggunaan energi tertentu untuk peningkatan kualitas hidup manusia.

Dua arah perkembangan olahraga saat ini adalah olahraga sebagai pencapaian prestasi (olahraga prestasi) dan olahraga sebagai kegiatan rekreasi didalamnya tersedia kemungkinan-kemungkinan untuk dijumpainya kegiatan kesenangan dan keakraban dalam pergaulan. Olahraga prestasi adalah jenis kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pencapaian prestasi tertinggi dengan derajat sehat yang optimal untuk merelesaikan.

Olahraga prestasi bisa disebut dengan olahraga yang dipertandingkan, baik melalui pesta olahraga multi cabang seperti dalam pekan Olahraga Nasional (PON), Sea Games, Asian Games maupun Olimpiade . contoh olahraga prestasi diantaranya

adalah anggar, sepak bola, Bola Voli, Atletik renang, dan bola basket, dan sepak takraw.

Kegiatan dan kebiasaan berolahraga disemua lapisan masyarakat termasuk sekolah, disemua wilayah tanah air sebagai suatu proses kegiatan nasional yang harus berlanjut. Kegiatan olahraga ini perlu dimasalkan Mulai dari murid sekolah yang terendah, sebab dengan demikian kegiatan dan kegemaran berolahraga telah mulai tertanam sejak usia kanak-kanak.

Dewasa ini telah banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, dalam rangka mengembangkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga, anatomi, *massage*, *kinesionolgy*, ilmu *coaching* khusus, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan serta banyak lagi disiplin ilmu yang lain.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga berbagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembanagan di Gorontalo akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting supaya kelak atlit mampu mencapai kesuksesan.

Bolavoli merupakan olahraga permainan yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat). Pada awal penemuannya, olahraga permainan bolavoli ini diberi nama *Mintonette*. Permainan ini dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Selain itu olahraga bolavoli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai orang dewasa baik dikalangan bawah maupun atas. Olahraga bolavoli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung. Dalam permainan bolavoli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, *passing* bawah, *passing* atas, umpan, *smash*, dan block.

Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Dalam mempelajari teknik dasar harus diberikan variasi-variasi gerakan dan pengulangan terus menerus agar perasaan siswa terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya. Teknik dasar yang harus dikembangkan sejak anak-anak mencakup semua kemampuan yang ada dalam permainan bolavoli dengan bentuk menyesuaikan dengan kemampuan siswa.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dalam berbagai hal seperti pengetahuan tentang olahraga, kegiatan *Ekstrakurikuler* juga dapat dijadikan sebagai tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh para siswa yang belum tertuang apabila hanya dengan mengandalkan jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dengan adanya Ekstrakurikuler di sekolah diharapkan kemampuan siswa meningkat dengan bentuk-bentuk latihan khusus yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini penting dilakukan guna pembinaan dan pembibitan olahraga dikalangan siswa meningkat dan dapat mendapatkan hasil yang memuaskan dan yang diinginkan.

SMP Negeri 1 Telaga terletak di Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo, Propinsi Gorontalo Tepatnya berada di desa Bulila. SMP Negeri 1 Telaga adalah salah satu sekolah yang memiliki sarana prasarana yang cukup memadai untuk bidang olahraga. Bolavoli, Bulutangkis, Basket, Tenis meja Atletik, Sepaktakraw, Karate, Catur adalah cabang olahraga yang memiliki fasilitas yang cukup lengkap untuk sekolah SMP, dengan memadainya fasilitas yang memicu para siswa untuk mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler yang ada sesuai dengan cabang olahraga yang disukai. SMP Negeri 1 Telaga merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan Ekstrakurikuler bolavoli setiap hari Selasa, Rabu dan Kamis yang dimulai jam 14.30 wita. Kemampuan teknik dasar permainan bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah saat bermain bolavoli. Permasalahan yang terjadi ketika pelaksanaan Ekstrakurikuler bolavoli maupun saat pembelajaran pendidikan jasmani. Permasalahan tersebut yakni mengenai masalah *Smash*, terutama saat melakukan *jumping*. Dalam melakukan *smash* langsung ke lawan bola yang di *smash* tidak sampai/nyangkut, terkadang juga tidak sesuai arah yang diinginkan. Dalam melakukan *smash* yang penting melewati net dan bola jatuh di tanah serta mematikan lawan.

Smash merupakan gerak kerja yang penting dalam satu momen serangan dalam permainan bola voli. Sebab kegagalan melakukan serangan atau *smash* ini memberikan balik mendapatkan point. Oleh sebab itu permainan bola voli, pemain atau pelaku *smash* memerlukan latihan khusus didalam permainan bola voli agar menunjang keberhasilan dalam melakukan serangan tersebut.

Berdasarkan observasi selama PPL 2 untuk memberikan pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan dalam kegiatan Ekstrakurikuler khususnya dalam permainan bola voli siswa masih kurang memahami teknik-teknik dalam permainan bola voli kecuali hanya beberapa orang saja yang mampu. Agar meningkatkan kemampuan *Smash* dalam permainan bola voli berhasil, metode eksperimen sangat perlu di kembangkan, terutama dalam meningkatkan *jumping* para peserta, karena masalah utamanya yaitu terletak dalam kurangnya daya ledak otot

tungkai yang dimiliki oleh para siswa sehingga ketika melakukan *smash* rata-rata masih nyangkut dan tidak mengenai sasaran yang diinginkan. Berdasarkan masalah tersebut peneliti berinisiatif mencari bentuk latihan yang dapat meminimalisir kekurangan yang dimiliki setiap siswa, karena ketika seorang siswa melakukan *jumping* yang baik maka hasil *smash* yang dilakukan bisa terarah dengan baik.

Latihan *in place tuck jumps* merupakan latihan yang dimulai dengan Pelaksanaan *Jumps in place* adalah dimulai dengan berdiri pada satu posisi, dengan dua kaki atau satu kaki kemudian melakukan lompatan yang kembalinya keposisi semula.

Dengan melihat permasalahan yang ditemui maka penulis tertarik untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan salah satu latihan dalam permainan bola voli, lebih khususnya pada latihan *In Place Tuck Jumps* hanya beberapa orang saja yang mahir dan mampu melakukan kemampuan *In Place Tuck Jumps* Terhadap *Smash* oleh siswa klub Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga. Melihat kemampuan permainan bola voli yang di demonstrasikan oleh club Ekstrakurikuler, khususnya cara melakukan latihan *In Place Tuck Jumps* perlu dilakukan dengan latihan *skipping* yang maksimal untuk mendapatkan hasil kemampuan *In Place Tuck Jumps*.

Agar meningkatkan kemampuan *In Place Tuck Jumps* dalam permainan bola voli hasil metode eksperimen sangat di pertimbangkan, latihan *In Place Tuck Jumps* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan daya ledak untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering di gunakan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek erang untuk menghasilkan hasil yang eksplosif dalam kemampuan *In Place Tuck Jumps*.

Dari pernyataan tersebut maka penulis melakukan penyelidikan melalui melalui pendekatan ilmiah terhadap masalah ini guna mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *In Place Tuck Jumps* pada club ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga, dimana peneliti memformulasikan dalam judul ” Pengaruh Latihan *In Place Tuck Jumps*

Terhadap ketepatan *Smash* dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa klub ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga''.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Sejauh mana tingkat kemampuan siswa dalam kegiatan Ekstrakurikuler cabang bola voli di sekolah SMP negeri 1 Telaga.
2. Apakah kemampuan teknik dasar pemain dapat mempengaruhi keterampilan *smash* dalam permainan bola voli.
3. Apakah latihan *In Place Tuck Jumps* dapat mempengaruhi ketepatan *smash* bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.
4. Jika ada, berapa besar pengaruhnya

1.3. Pembatasan Masaalah.

Mempertimbangkan banyaknya faktor yang mempengaruhi ketepatan *smash* dalam permainan bola voli seperti yang telah diuraikan di atas dan tanpa mengabaikan faktor-faktor lain yang tidak diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada satu variabel bebas yaitu 1). Latihan *In Place Tuck Jumps*. Serta variabel terikat yaitu Ketepatan *smash* dalam permainan Bola Voli.

1.4. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *In Place Tuck Jumps* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Telaga?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Ingin memperoleh Pengaruh latihan *In Place Tuck Jumps* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli siswa SMP Negeri 1 Telaga dan seberapa besar tingkat pengaruhnya.

2. Ingin memperoleh informasi tentang perlunya ketepatan smash oleh pemain bola Voli.
3. Mengembangkan teori keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga bola voli.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa :

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan teknik dasar bola voli khususnya *smash* melalui latihan *In Place Tuck Jumps* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Bagi Guru :

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor ketepatan *smash*.

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.

1.6.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan keterampilan *smash* bola voli.

2. Manfaat Bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga bola voli 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.