

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. pembinaan dan pengembangan olahraga adalah bagian dari peningkatan kualitas hidup manusia, olahraga berawal dari mulanya kebutuhan dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, mengembangkan kemampuan fungsional, keterampilan dan kecepatan olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kesegaran semata tetapi juga di tunjukkan untuk kesiapan dan sportivitas yang tinggi.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting bagi perkembangan manusia untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan akan tercipta manusia indonesia yang sehat, kuat dan berjiwa sportif yang diharapkan dapat dan mampu melaksanakan pembangunan. Oleh karena itu olahraga bukan hanya sekedar mendidik pengetahuan dan keterampilan teknik saja, akan tetapi juga mendidik sikap manusia untuk menjadikan sumber daya manusia yang kreatif dan dinamis.

Dalam hal ini olahraga juga di jadikan sebagai alat untuk bisa mempersatukan suatu bangsa yaitu dengan adanya suatu cabang olahraga yang bisa membawa prestasi bagi diri sendiri bangsa dan Negara. Seperti cabang olahraga yang paling populer di zaman sekarang ini yaitu olahraga sepak bola, bolavoli, sepak takraw, bulutangkis, atletik dan masih banyak lagi. Mencakup dalam hal dunia pendidikan maka cabang olahraga yang paling di minati oleh semua kalangan yaitu olahraga bolavoli seperti yang bisa kita lihat saat ini terutama oleh siswa. Karena olahraga ini sangat membantu siswa dalam melatih kerja sama, kedisiplinan, control pribadi dan tanggung jawab.

Berbicara olahraga bolavoli tentu kita sudah tau bahwa olahraga yang satu ini biasanya dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, dengan menggunakan bola terbuat dari kulit yang memiliki berat 200-280 gram. Dalam olahraga ini sudah pasti terdapat tehnik dasar yang perlu kita kuasai. Tehnik dasar dalam permainan bolavoli sendiri meliputi tehnik dasar servis, passing, smash dan block. Dalam hal ini yang menjadi permasalahan di kalangan siswa dari tehnik dasar di atas yaitu tentang tehnik block. Block adalah salah satu tehnik dari olahraga bolavoli yang bertujuan untuk membendung serangan lawan dengan cara menutup arah datangnya bola atau menutup ruang lawan untuk melakukan serangan pukulan berupa smash. Dari pengertian tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa fungsi block adalah sebagai benteng pertahanan dalam membendung serangan dari pihak lawan dan menutup ruang agar lawan tidak dapat melakukan smash dengan sempurna.

Berdasarkan kenyataan dari hasil observasi awal yang penulis lakukan terutama pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, masih banyak siswa yang kurang mampu dalam melakukan tehnik dasar block dalam permainan bolavoli dengan baik dan benar. Terutama yang menjadi permasalahannya terdapat pada jumping siswa dalam melakukan gerakan block. Hal ini di sebabkan karena guru bidang studi belum menemukan metode pemebelajaran yang tepat, dan metode yang di terapkan pun dinilai kurang inovatif untuk dapat meningkatkan kemampuan tehnik dasar block terutama pada jumping siswa dalam permainan bolavoli. Itulah sebabnya yang menjadi perhatian penulis dalam melakukan penelitian tentang metode latihan yang pas untuk meningkatkan jumping siswa dalam melakukan tinggi raihan block dengan maksimal dalam permainan bolavoli.

Sehubungan dengan permasalahan yang terjadi di atas maka hal yang perlu di lakukan adalah dengan memberikan latihan plyometrik. Plyometrik adalah bentuk latihan explosive power dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang ( eccentric ) maupun saat memendek ( concentric ) dalam

waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi. Dalam hal ini dilakukan latihan plyometrik tujuannya untuk meningkatkan kekuatan otot bagian tungkai dalam membantu siswa agar dapat melakukan tinggi raihan block dengan maksimal dalam permainan bolavoli.

meningkatkan kekuatan otot tungkai secara maksimal maka di lakukan latihan jump to box. Latihan jump to box adalah latihan yang di lakukan dengan cara melompat ke atas dan turun ke bawah dengan kedua tungkai secara bersama-sama. Dalam latihan jump to box terdapat alat yang di gunakan yaitu sebuah box atau bangku dengan ukuran 40-45 cm. Dan untuk melakukannya yaitu dengan cara siswa melompat ke atas box dan turun kembali ke bawah dengan kedua tungkai secara bersama-sama. Di- lakukan sebanyak 8-12 kali lompatan dan memiliki waktu istirahat 2 menit dalam setiap percobaan. Maka dengan adanya latihan ini bisa di pastikan akan membantu siswa dalam meningkatkan tinggi raihan blocknya.

terbentuknya kekuatan otot bagian tungkai maka bisa di pastikan bahwa kemampuan dalam melakukan tinggi raihan block dalam permainan bolavoli akan meningkat. Artinya dalam latihan plyometric jump to box bisa membantu dalam meningkatkan daya otot tungkai siswa dalam melakukan tinggi raihan block dalam permainan bolavoli. Hal ini harus di lakukan oleh siswa secara rutin guna untuk mendapatkan hasil raihan block yang tinggi dan maksimal. Dari pernyataan tersebut bisa penulis simpulkan judul penelitian ini adalah “ **pengaruh latihan plyometrik jump to box terhadap kemampuan tinggi raihan block dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.**

## **1.2 Identifikasih Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah yang di atas maka dapat di lihat dari suatu gambaran tentang permasalahan yang akan dihadapi.maka dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan tinggi raihan dalam melakukan block pada permainan bola voli pada siswa putra SMP Negeri 8 Kota Gorontalo

2. Kurangnya kemampuan untuk melakukan latihan plyometrik jump to box pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 8 Kota Gorontalo
3. Kurangnya pemahaman untuk latihan plyometrik jump to box pada permainan bolavoli pada siswa putra SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?

### **1.3 Batasan Masalah**

Bolavoli adalah cabang olahraga yang sangat membutuhkan kerjasama yang baik. Selain kerjasama penguasaan teknik dasarnya pun sangat di butuhkan. Karena faktor yang sangat menentukan dalam permainan ini yaitu penguasaan teknik yang benar. Jika di tinjau dari mekanika permasalahan faktor yang sangat dominan yaitu pengaruh tinggi raihan block dalam permainan bolavoli. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan dalam bolavoli adalah tinggi raihan block yang kurang efektif.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam hal ini adalah : Apakah ada pengaruh latihan plyometrik terhadap kemampuan tinggi raihan block dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan tinggi raihan block dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini terdiri dari dua manfaat berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis.

#### **a. Manfaat teoritis**

Manfaat teoritis yaitu peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi bahan referensi pembelajaran atau bahan perkuliahan yang dapat menambah pengetahuan bagi seluruh civitas jurusan pendidikan keolahragaan bagi calon guru nanti.

#### **b. Manfaat praktis**

1. Bagi siswa, penggunaan model pembelajaran latihan plyometrik jump to box dapat memberikan pengalaman baru dalam belajar sehingga

dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tinggi raihan block dalam permainan bola voli.

2. Bagi guru, penelitian ini tentu menjadi informasi bagi guru tentang efektifnya pembelajaran latihan plyometrik jump to box dalam rangka meningkatkan kemampuan dasar dalam melakukan tinggi raihan block dalam permainan bola voli.
3. Bagi sekolah, penelitian ini menjadi bahan informasi tentang bagaimana meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi kemampuan dalam melakukan tinggi raihan block , selain itu sebagai bahan masukan SMP Negeri 8 Kota Gorontalo untuk meningkatkan kualitas pendidikan.
4. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi penemuan baru dalam bidang pendidikan, dan dapat menjadi referensi untuk di kembangkan pada penelitian-penelitian dalam bidang lainnya.