

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bolavoli adalah permainan beregu yang setiap regunya terdiri dari 6 orang pemain. dan yang menang mmencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu tosser (atau setter), spiker (smash), libero, dan defender (pemain bertahan). Secara umum, ukuran lapangan bola voli adalah 9 meter x 18 meter. Dengan garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring), dan aris tepi lapangan adalah 5 cm.

Adapun Ukuran tinggi net dalam permainan bolavoli adalah 2,43 meter (untuk putra) dan 2,24 meter (untuk net putri). Sedangkan untuk ukuran bola voli memiliki keliling lingkaran 65 hingga 67 cm, dengan berat 260 hingga 280 gram. Tekanan dalam dari bola tersebut hendaknya sekitar 0.30 hingga 0.325 kg/cm² (4.26-4.61 psi, 294.3-318.82 mbar atau hPa).

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. ia adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Nama permainan ini semula disebut “Minonette” yang hamper serupa dengan permainan badminton. Jumlah pemain di sini tak terbatas sesuai dengan tujuan semula yakni untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh di samping bersenam secara missal. William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan kemudian menjadi “volley ball yang artinya kurang lebih mem-volley bola berganti-ganti. Perkembangna permainan bola voli pada waktu itu di Amerika Serikat sangat cepat berkat usaha William G. Morgan. Tahun 1922 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bolavoli di Negara Amerika Serikat. Pada saat perang dunia I tentara-tenatra sekutu menyebarkan permainan ini ke Negara –negara Asia dan Eropa terutama negarea Jepang, Cina, India, Filipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Ceko-slovakia, Rumania,

Yugoslavia dan Jerman. Dalam perang dunia II permainan ini tersebar luas di seluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah perang dunia II prestasi dan popularitas bola voli di USA menurun, sedang di Negara lain terutama Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan massal. Mengingat turnamen bola voli yang pertama (1947) di Polandia pesertanya cukup banyak, maka pada tahun 1948 I.V.B.F (international volley ball federation) didirikan yang beranggota 15 negara.

Indonesia mengenal permainan bolavoli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya. Di samping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bolavoli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, di lapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda sendiri.

Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 januari 1955 PBVSI (persatuan bolavoli seluruh indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games IV 1962 dan Ganefo I 1963 di Jakarta, baik untuk pria maupun untuk wanitanya. Pertandingan bolavoli masuk acara resmi dalam PON II 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951. setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan banyaknya klub-klub bolavoli di seluruh pelosok tanah air. Hal ini terbukti pula dengan data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional. PON dan pesta-pesta olahraga lain, di mana angka menunjukkan peningkatan jumlahnya. Boleh dikatakan sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki tempat ketiga setelah sepak bola dan bulu tangkis.

Untuk pertama kalinya dalam sejarah perbolavolian Indonesia, PBVSI telah dapat mengirimkan tim bola voli yunior Indonesia ke kejuaraan Dunia di Athena Yunani yang berlangsung dari tanggal 3-12 september 1989. tim bolavoli yunior putra Indonesia ini dilatih oleh Yano Hadian dengan dibantu oleh trainer Kanwar, serta pelatih dari Jepang Hideto Nishioka, sedangkan pelatih fisik diserahkan kepada Engkos Kosasih dari bidang kepelatihan PKON (pusat kesehatan olahraga nasional) KANTOR MENPORA. Dalam kejuaraan dunia bola voli putra tersebut, sebagai juaranya adalah :

1. uni Sovyet 2. Jepang 3. Brazil 4. Bulagaria 5. Kuba 6. Yunani 7. Polandia
Sedangkan Indonesia sendiri baru dapat menduduki urutan ke 15.

Dalam periode di bawah pimpinan ketua Umum PBVSI Jendral (Pol) Drs. Mochamad Sanusi, perbolavolian makin meningkat baik dari jumlahnya perkumpulan yang ada maupun dari lancarnya system kompetisi yang berlangsung,; sampai dengan kegiatan yang dilakukan baik di dalam maupun di luar negeri.

Di provinsi gorontalo sendiri permainan bolavoli ini sangat di gemari olah masyarakat luas terbukti dengan banyaknya lapangan bola voli yang tersebar di setiap daerah. di tingkat nasional seperti PON gorontalo belum mampu menjuarainya tetapi bukan tidak mungkin suatu saat nanti gorontalo dapat menyumbangkan medali emas dari cabang bolavoli ini. dengan pembinaan berjenjang di mulai dari SD sampai SMA hingga jenjang profesional di harapkan dapat meningkatkan prestasi provinsi gorontalo di kanca nasional. Di sekolahpun sudah masuk kurikulum pembelajaran penjaskes. Dengan masuknya ke kurikulum pembelajaran kiranya dapat membentuk bibit atlet muda yang bisa berbicara banyak di tingkat nasional.

Hal lain yang menjadi kendala berkembangnya olahraga bolavoli ini karena belum masuk ke dalam cabang yang ada di PPLP maupun PPLM yang ada di gorontalo, dengan masuknya kedalam cabang yang di bina di PPLP maupun PPLM kiranya dapat terprogram dengan baik latihan para atlet dan memberikan hasil yang baik.

Menurut observasi saya di lapangan, permainan ini sangat di sukai oleh para siswa dan gorontalo sendiripun memiliki prestasi yang baik di level nasional. Tetapi tidak meratanya sekolah yang memiliki prestasi yang bagus menjadi tugas tersendiri bagi pemerintah, guru maupun pelatih untuk memajukan olahraga ini. Sejumlah sekolah masih kurang prestasi seperti sekolah yang menjadi tempat observasi saya. di SMA N 1 TAPA para siswa sedang bermain bolavoli akan tetapi masih ada masalah yang sering muncul pada siswa saat bermain bolavoli ini seperti lemahnya siswa saat melakukan smash dikarenakan teknik dasar pada yang masih salah seperti fouls tangan yang lemah di harapkan dengan latihan yang tepat seperti dumbell curl dapat meningkatkan smash. Passing bawah yang masih salah sehingga bola yang di berikan masih salah sasaran karena lemahnya otot lengan dengan latihan biceps curl di harapkan mampu meningkatkan kemampuan otot lengan sehingga ketika melakukan passing bawah bisa sempurna .atapun rendahnya jump atau lompatan pada saat melakukan smash maupun blocking .Diharapkan dengan jenis latihan box jump dan side hop di harapkan dapat meningkatkan jump siswa pada saat melakukan smash sehingga mampu meningkatkan ketepatan smash maupun blocking bola di atas net, dengan pemberian latihan yang tepat maka peningkatan prestasi para siswa pada saat pertandingan bolavoli dapat memberikan hasil yang baik.

Dengan berdasarkan observasi di atas dan penelitian itu sendiri maka peneliti ini melakukan penelitian dengan judul ” *Pengaruh Latihan box jump Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash pada cabang Bolavoli Pada Siswa Kelas X SMA negeri 1 tapa*”

1.2 Identifikasi Masalah

- ❖ Kurangnya kemampuan siswa ekstrakurikuler di SMA TAPA masih rendah seperti kemampuan ketepatan smash dalam upaya melakukan smash masih di bawah rata dan kurang memuaskan

1.3 rumusan masalah

- ❖ Apakah pengaruh latihan box jump terhadap peningkatan ketepatan smash siswa pada saat melakukan olahraga bolavoli seperti smash?

1.4 tujuan penelitian

- ❖ Untuk meningkatkan kemampuan siswa di SMA TAPA dalam hal peningkatan ketepatan smash untuk menghasilkan smash yang baik dengan jenis latihan box jump

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsi pemikiran dan ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih tentang efektivitas latihan box jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada siswa dalam bermain bolavoli Pada Siswa kelas X SMA N 1 Tapa

1.5.2 Manfaat Praktis

- ❖ Bagi Sekolah

Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada cabang olahraga bolavoli. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya mengenai latihan plyometrik box jum untuk meningkatkan ketepatan smash siswa

- ❖ Bagi Peneliti

Menjadi referensi untuk dapat menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana memberikan metode dan bentuk latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik cabang olahraga bolavoli