

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga sebagai salah satu sarana yang dapat mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa. Perkembangan olahraga di Indonesia dapat dikatakan sudah berkembang sebagaimana mestinya. Perkembangan jaman yang semakin maju menuntut bangsa Indonesia untuk melakukan suatu perubahan termasuk perubahan pada dunia olahraga. Perubahan yang dimaksud disini perubahan yang ditujukan untuk menyempurnakan apa yang sudah ada sebelumnya sesuai dengan kondisi pada masa tersebut.

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuan bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya (Santosa Griwijoyo, 2012:2). Pengertian olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik dan terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan-gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian dari kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat

meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Olahraga mempunyai peranan sangat penting bagi kehidupan manusia sebagai sarana untuk menjaga kesehatan jasmani dan juga sebagai pelaksana pembangunan baik secara perorangan maupun kelompok, juga dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan sarana pemersatu bagi bangsa dan negara dalam membina dan memelihara persatuan dan kesatuan antar umat manusia, sehingga terjalin rasa berbangsa dan bertanah air Indonesia.

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal ini dimasukkan dalam kurikulum pendidikan olahraga di sekolah dan dimainkan di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Permainan bola voli digemari oleh masyarakat dari berbagai tingkat usia, anak-anak, remaja dan dewasa baik pria maupun wanita (Suharno HP, 1993:6).

Pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga di sekolah dasar dan sekolah menengah, hendaknya tidak diartikan secara sempit, ialah hanya sebagai kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan kegiatan sebagai penyalu kesibukan belajar atau sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup domain psikomotor, kognitif dan afektif. Dengan kata lain melalui aktivitas jasmani, anak diarahkan untuk

belajar melalui fisik sehingga akan terjadi suatu perubahan perilaku tidak saja menyangkut aspek psikomotor, tetapi juga kognitif dan afektif. Sehingga sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan formal pada pelaksanaannya secara nasional telah menetapkan kurikulum yang disusun untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional dengan memperhatikan tahap perkembangan peserta didik dan disesuaikan dengan lingkungannya (Rusli Lutan, 2000:4).

Permainan bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bola voli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, dan bertanggung jawab yang semua itu merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno H.P (1993:10), bahwa bola voli pada abad ke-20 ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi, melainkan telah menjadi olahraga prestasi sehingga menuntut kualitas prestasi setinggi-tingginya. Karena ada tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya permainan bola voli maka akan mengalami beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Dalam permainan bola voli dikenal berbagai kondisi fisik, dan untuk dapat bermain bola voli harus betul-betul kondisi fisik. Kondisi fisik khususnya untuk kemampuan smash yaitu power otot tungkai.

Berdasarkan observasi pada Team Elsan Kota Jambi dari hasil pengamatan bahwa pemain bola voli masih belum memiliki kemampuan *smash* yang baik dimana saat melakukan pukulan *smash* masih belum teratasi dengan baik, sehingga bola yang di *smash* tidak sampe dan tepat di daerah lawan, saat mealkukan serangan bola yang di *semash* selalu menge tertahan oleh net. Latihan

yang di berikan masih banyak di berikan pada pelaksanan teknik melakukan *smash*, belum adanya latihan khusus fisik yang di berikan saat latihan.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan suatu latihan yang mengarah pada otot tungkai pemain yaitu latihan lompat menggunakan bok atau tanpa bok. Berdasarkan keterangan diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Perbandingan latihan variasi latihan lompat menggunakan bok dengan lompat tanpa bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain Team Elsan Kota Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Saat melakukan pukulan *smash* masih belum teratasi dengan baik,
2. Bola yang di *smash* tidak sampe dan tepat di daerah lawan,
3. Saat mealkukan serangan bola yang di *semash* selalu menge tertahan oleh net.
4. Latihan yang di berikan masih banyak di berikan pada pelaksanan teknik melakukan *smash*,
5. Belum adanya latihan khusus fisik yang di berikan saat latihan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka batasan masalah penelitian ialah:

1. Latihan lompat menggunakan bok pada penelitian ini di batasi pada latihan *Depth Jump* dan *Jump to Box*

2. Latihan lompat tanpa bok pada penelitian ini di batasi pada latihan *Knee tuck jump* dan *squat jump*
3. Hasil *smash* pemain voli pada penelitian ini di batasi pada hasil smsh dengan cara pensekoran pada daerah tes.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan masalah yang dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat perbandingan latihan lompat menggunakan bok dengan lompat tanpa bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain Team Elsan Kota Jambi?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan lompat menggunakan bok dengan lompat tanpa bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain Team Elsan Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Memberikan masukan bagi guru mata pelajaran olahraga tentang kondisi nyata kemampuan pemain dalam permainan bola voli
2. Bagi pemain, dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pada permainan bola voli

3. Sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

1.7 Defenisi Oprasional

1. Lompat tanpa bok

Lompat tanpa bok merupakan latihan lompat baik menggunakan satu kaki atau dua kaki tanpa menggunakan media bok sebagai alat latihan.

2. Lompat Menggunakan Bok

Lompat Menggunakan bok merupakan latihan lompat baik menggunakan satu kaki atau dua kaki menggunakan media bok sebagai alat latihan.

3. Hasil *Smash*

Smash bola voli bertujuan untuk memukul bola ke arah lawan sehingga bola bisa melewati dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan, dan tim si pemukul bola mendapatkan nilai.