BABI

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Dalam kehidupan manusia sehari-hari tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik untuk adu prestasi maupun untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat di bentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Hingga akhirnya aktivitas olahraga di masyarakat saat ini berkembang sangat pesat, baik di perkotaan maupun di pedesaan, bahkan dalam dunia pendidikan. Hal ini dipicu dari kesadaran masyarakat dan perhatian dari pemerintah bahwa olahraga itu relatif murah dan menjajikan, yaitu memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-harinya dengan lancar.

Akhir-akhir ini juga terasa banyak sekali minat dan bakat seseorang dalam setiap cabang olahraga.Hal ini terbukti semakin banyak atlet-atlet yang berprestasi, baik di sekolah maupun di masyarakat umum. Hal ini tidak lepas dari peranan pendidikan dalam kehidupan manusia salah satu contohnya pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan secara organik, neuromasculer, intelektual, dan emosional melalui aktivitas jasmani. Peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan, dan meningkatkan kemampuan gerak.

Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk belajar mengenal alam sekitar dan diri sendiri. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan kebugaran jasmani dan menghindari terjadinya kelainan tubuh, selain pola makan dan istirahat yang cukup, sebaiknya membiasakan diri membiasakan aktivitas olahraga atau aerobik secara teratur (Suryanto, dan Teguh Santosa.2010:87).

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan. Melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat dilingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan dan pada kenyataanya masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan.

Peserta didik terutama dalam cabang olahraga oleh karena tuntutan masyarakat tersebut timbul persoalan mendasar yaitu bagimanakah carameningkatkan kemampuan siswa dalam penguasan keterampilan cabang olahraga sehingga alokasi waktu yang tersedia dan sarana pada suatu sekolah dapat mengefektifkan penggunaan dan tujuan yang dinginkan, dapat tercapai secara maksimal.

Untuk mencapai tujuan yang diinginkan pihak sekolah biasanya menyelegarakan kegiatanekstrakurikuler disitu siswa dapat menuangkan suatu pemikiran, menyalurkan bakat, minat, belajar berkelompok, siswa dapat berinteraksi dengan sesama teman dan bisa juga untuk menambah wawasan pengetahuan siswa.

SMPN I Ambunten merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama di Desa Ambunten Tengah Kecamatan Ambunten yang juga melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.SMPN I Ambunten merupakan salah satu sekolah favorit di Desa Ambunten Tengah akan tetapi tidak hanya

ekstrakurikuler yang bergerak dalam bidang akademik saja yang banyak diminati oleh siswa, mereka juga sangat antusias dengan kegiatan ekstrakurikuler yang bergerak dalam bidang olahraga seperti diantaranya Bola basket, sepak bola, Bulu Tangkis (*bad minton*), pramuka, pencak silatdan Bolavoli dari beberapa ekstrakurikuler tersebut siswa dapat memilih yang sesuai dengan minat, dan bakat, serta keterampilan.

Salah satu kegiatanekstrakurikuler cabang olahraga yang diminati siswa SMPN I Ambunten adalah ekstrakurikulerbolavoli cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bolavoli para siswa di sekolah maupun para pemainnya sudah suatu keharusan setelah melihat tututan yang sangat besar dari masyarakat. Permainan Bolavoli adalah salah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik di atas jaring/net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan (Muhajir, 2007:8).

Olahraga bolavoli sudah sangat popular di masyarakat luas baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun di sekolah, hal ini di sebabkan karena olahraga bolavoli memerlukan peralatan yang sangat sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain.oleh karena itu permainan ini berkembang pesat di tanah air.

Disamping itu, permainan ini sangat penting artinya bagi para siswa, utamanya dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan secara umum.untuk meningkatkan prestasi bolavoli, dituntut adanya berbagai usaha dalam membina olahraga bolavoli, permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai teknik permainan bolavoli. Baik individu maupun beregu.Ada beberapa teknik

dasar yang harus di kuasai antara lain : Servis, Passing, Spike/smash, dan Blok/bendungan(Tim AVIVAdkk.2006:15).

Berdasarkan pengamatan di lapangan teknik servis atas adalah suatu serangan pertama dalam bolavoli. Dengan kuat dan keras serta datangnya bola, cepat tajam dan menukik. Yang harus di perhatikan saat melakukan smash, yaitu:

- 1. Cara mengambil awalan
- 2. Cara mengambil tolakan
- 3. Cara mengambil pukulan
- 4. Cara mengambil pendaratan

Smash dapat mematikan atau sulit diterima apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat.untuk dapat memukul cepat dan tepat di perlukan unsur kondisi fisik yang baik.

Untuk bisa bermain bolavoli maka pemain harus bisa menguasai teknik-teknik dasar agar lebih mudah dalam melakukan permainan yang benar.Permainan bolavoli modern sangat membutuhkan teknik dasar yang baik dalam meningkatkan performa permainan.Maka teknik dasar harus di kuasai dalam berbagai sikap.Untuk mengatasinya di perlukan latihan-latihan yang menunjang dan mengarah pada saat permainan berlangsung.

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bolavoli diperlukan upaya dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik, teknik, dan mental, upaya dalam meningkatkan teknik dasar seperti servis, passing, smash dan block diperlukan metode efisien dan efektif. Yang artinya bahwa dalam usaha pengembangan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen. Usaha dalam meningkatkan kualitas fisik

diperlukan unsur yang mendukung salah satunya seperti kekuatan (strength).

Salah satu latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan adalah latihan *skipping*, karena dengan latihan *skipping* sangat membantu dalam membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinsi gerak, dan membantu meningkatkan kualitas gerak pergelangan tangan, selain bermanfaat banyak, latihan *skipping* ini sangat sederhana dan bisa di lakukan di mana saja.

Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Latihan *skipping* adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih otot kaki dan melatih daya ledak otot.Latihan *skipping* selama 10 menit juga bisa membakar kalori.

Seiring berjalannya waktu, tim bolavoli SMPN I Ambunten dalam beberapa bulan hasil yang diperoleh dari latihan yang ada masih belum memuaskan dan tidak ada peningkatan yang signifikan, salah satu factor yang mempengaruhinya adalah kurangnya tinggi lompatan pada saat melakukan smash.

Dari latar belakang di atas penulis akan mengangkat judul penelitian "Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi lompatan pada pemainBolavoli Putra Ekstrakurikuler di SMPN I Ambunten Tahun Pelajaran 2014/2015".

Disamping itu, peneliti memandang bahwa latihan *skiping* (lompat tali) ini adalah latihan yang tidak memerlukan biaya yang besar dan tidak memilih tempat/ruangan khusus, dimanapun bisa dilakukan akan tetapi mempunyai manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh utamanya untuk menambah tinggi lompatan pada seorang atlet.

B. IDENTIFIKASI DAN BATASAN MASALAH

1. Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, agar tidak terjadi keambiguan atau menimbulkan kebingungan penelitian maupun luas masalah yang diteliti serta untuk menghindari perbedaan pengertian dan kekurangjelasan terhadap kata kunci atau konsep pokok yang terdapat dalam penelitian ini. Maka dalam penelitian ini banyak, masalah-masalah di dalamnya dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

- a. Postur pemain ektrakurikuler bolavoli di SMP Negeri I Ambunten kurang ideal sehingga dibutuhkan lompatan yang tinggi.
- b. Latihan yang diterapkan oleh pelatih ektrakurikuler bolavoli di SMP

 Negeri I Ambunten hanya berentasi pada perkembangan teknik

 tidak melatih pada kemampuan fisik padahal dalam olahraga

 bolavoli fisik juga mempunya peranan yang dominan.
- c. Metode latihan *Skiping* (lompat tali) merupakan latihan sederhana yang kurang diperhatikan bagi para pelatih guna meningkatkan tinggi lompatan walaupum sangat berdampak besar untuk meningkatkan tinggi lompatan bagi seorang atlet/olahragawan.
- d. Program latihan untuk kegiatan ekstrakurikuler bolavoli masih berdasarkan pengalaman pelatih sehinga perlu adanya program latihan yang berdasarkan pada keilmuanya contoh latihan skiping.

2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah-masalah dalam penelitian ini sangat luas. Maka penelitian ini perlu adanya batasan masalah agar lebih terfokus. Masalah-masalah ini dibatasi pada Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi lompatan pada pemain Bolavoli Putra di SMPN 1Ambunten Tahun Pelajaran 2014/2015.

C. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2009:35)

Berdasarkan latar belakanag masalah diatas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah "Adakah Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi lompatan pada pemain Bolavoli Putra di SMPN 1Ambunten Tahun Pelajaran 2014/2015?"

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian merupakan pernyataan tentang target atau tujuan yang ingin dicapai dari sebuah penelitian yang dilakukan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untukmengetahui "Pengaruh latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan pada pemain Bolavoli Putra Ekstrakurikuler di SMPN 1 Ambunten Tahun Pelajaran 2014/2015";

E. MANFAATPENELITIAN

Hasil dari penelitian diharapkan bisa berguna dan bermanfaat diantaranya:

- 1. Bagi peneliti:
 - a) Sebagai syarat untuk melanjutkan skripsi;
 - b) Sebagai pengalaman penelitian dalam bidang keolahragaan khusunya bolavoli.

2. Bagi pelatih:

- a) Sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan dalam cabang olahraga bolavoli;
- b) Pelatih dapat mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap ketepatan smash danbisamenjadikan acuan dalam progam latihan

3. Bagi lembaga:

- a) Merupakan sumbangan dalam pembangunan ilmu pengetahuan di bidang kependidikan dan kepelatihan olahraga;
- b) Sebagi ekstensi tridarma perguruan tinggi, khususnya penelitian;
- c) Sebagai sarana informasi kepustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.

