

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya pendidikan olahraga dan kesehatan ialah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik maupun kesehatan untuk membuat perubahan secara keseluruhan dalam kualitas setiap individu baik hal fisik, mental, juga emosional. Disisi lain bahwa kegiatan olahraga artinya aktivitas secara fisik atau jasmani yang bisa menyampaikan kesenangan terhadap pelakunya menjadi kebutuhan diri sendiri. Seperti yang kita ketahui bahwa peran olahraga terhadap kehidupan insan sangat besar, terlebih kegiatan olahraga dapat pula dijadikan sebagai alat pendidikan pada pada olahraga serta kesehatan seperti, rekreasi, dan prestasi bahkan sebagai suatu kebudayaan. kegiatan olahraga sudah diakui menjadi suatu kegiatan yang mempertinggi kesehatan jasmani bagi semua siswa di sekolah, sebab bisa merangsang pertumbuhan serta perkembangan saluran kelebihan tenaga yang terdapat di dalam tubuh. Jika olahraga dilakukan secara rutin serta teratur juga bisa menaikkan sistem kekebalan tubuh/daya tahan tubuh, sebab peserta didik yang bugar akan lebih dapat berkonsentrasi mengikuti pelajarannya. Maka oleh sebab itu, aktivitas olahraga sangat perlu diajarkan di sekolah.

Dalam permainan bola besar ada beberapa cabang olahraga diantaranya sepak bola, bola voli, bola basket dan lain-lain. Salah satunya

permainan bola voli yang merupakan salah satu materi olahraga yang ada dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di setiap sekolah. Menurut Sattler, Hadzic, Dervisevic, & Markovic (2015), berpendapat bahwa bola voli merupakan salah satu olahraga tim paling populer di dunia, ditandai dengan pola gerakan pendek dan eksplosif, pemosisian lincah dan cepat, lompatan dan blok. Permainan bola voli memiliki teknik-teknik dasar yaitu: servis, *passing*, *smash* dan blok, dimana dalam permainan bola voli kemenangan sangat bergantung pada teknik, fisik, taktik, dan mental seorang pemain (Sovenski, 2018). Syafruddin (2015) (dalam (Arista & Hermanzoni), menyatakan bahwa: “Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya”

Kita mengetahui bahwa permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sudah populer di Indonesia. Permainan bola voli memang disukai hampir oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja juga orang tua, baik laki-laki maupun perempuan, bahkan masyarakat kota sampai desa. Adapun kenyataannya, bahwa olahraga bola voli hanya menjadi salah satu olahraga yang dimainkan oleh masyarakat pada ketika luang saja setelah mereka selesai melakukan rutinitas kegiatannya sehari-hari. Namun searah perkembangan zaman, bermain bola voli tidak hanya sebagai hal rekreasi maupun mengisi waktu luang saja akan tetapi juga lebih berkembang

kearah kompetisi dan prestasi. Setiawan, Amra, & Lesmana, (2018) berpendapat bahwa olahraga prestasi harus dilakukan pembinaan dari semua pihak yang dimulai secara berjenjang dan berkelanjutan, baik melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Dalam hal ini bahwa di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang terdapat salah satu kegiatan ekstrakurikuler yaitu bola voli. Dapat diinformasikan bahwa siswa yang bergabung dalam klub kegiatan ekstrakurikuler ini, setiap siswa dituntut untuk memahami beberapa teknik dasar dalam bermain bola voli yang harus dikuasai oleh pemain diantaranya *Servis*, *Passing*, *Smash*, *Blocking*, *Jumping*. Berdasarkan pengamatan di lapangan, yakni para pemain dalam klub ini masih belum sempurna dalam mengembangkan bakat mereka secara individu terutama dalam hal *jumping*, baik dalam *jumping smash*, ataupun *block*. Oleh sebab itu menurut saya, teknik ini harus diperkuat dengan melatih *power* otot tungkai mereka melalui latihan lompat gawang secara rutin. Menurut PBVSI dalam Manurizal dan Fitriana (2019), bahwa tujuan kegiatan bermain bola voli ialah supaya yang bertanding atau latihan dapat menyeberangi bola secara baik melalui atas net hingga bola tersebut menyentuh lantai kawasan musuh lalu membendung supaya bola yang dimasukkan tidak masuk lapangan sendiri. Permainan akan lebih menarik apabila pemain menguasai keterampilan dasar bola voli, seperti servis, passing atas dan passing bawah.

Dalam penelitian ini peneliti fokus pada teknik dalam bermain bola voli dan hal-hal yang harus diperhatikan dalam bermainnya, seperti kekuatan lompatan dan kekuatan otot tungkai pada saat melakukan *smash*. Bagaimanapun kemampuan *smash* sangat diandalkan dalam bermain bola voli meskipun latihan lompatannya dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti dengan latihan lompat gawang yang saya pikir lebih dapat meningkatkan *power* otot tungkai para pemain bola voli.

Akan tetapi banyak permasalahan yang sering terjadi pada pemain bola voli yakni kurang maksimalnya *power* otot tungkai mereka, sehingga memiliki kesulitan dalam melakukan *jumping smash* untuk dapat melewati net. Teknik *Jumping Smash* adalah suatu teknik dalam permainan bola voli, dimana teknik tersebut merupakan perpaduan antara gerakan lompatan dan pukulan bola, sehingga gerakan ini cukup sulit dilakukan oleh para pemain pemula karena harus dilakukan dengan penuh ketepatan dan memiliki *power* otot tungkai yang kuat demi meminimalkan resiko cedera.

Pada dasarnya *power* otot tungkai penting dimiliki oleh setiap pemain bola voli, namun masih ada beberapa para pemain yang enggan menyadari bahwa mereka masih kurang dalam memaksimalkan *power* otot tungkainya untuk melakukan *jumping*. Seperti yang saya perhatikan banyak para pemain pada saat melakukan *jumping smash* tidak dapat melewati net dan mudah diblok lawan, karena kurang kuatnya *power* otot tungkai. Maka, latihan *power* otot kaki adalah hal utama karena dengan otot kaki yang dilatih dan terbentuk akan maksimal dalam melakukan *jumping smash*.

Selain membentuk otot kaki yang kuat, teknik melakukan *jumping smash* juga perlu diperhatikan dengan baik, karena teknik yang benar akan mempermudah dalam melakukan *jumping smash* dengan baik bagi para pemain. Latihan yang tepat untuk membentuk *power* otot tungkai adalah latihan lompat gawang secara rutin, kemungkinan dengan latihan lompat gawang secara rutin ini dapat menambah tinggi lompatan secara maksimal. Power otot tungkai sangat krusial dalam bola voli karena merupakan komponen utama daya ledak (eksplosif) yang dibutuhkan untuk melompat tinggi (*vertical jump*) saat *smash*, *block*, dan *jump service*. Menurut ahli, perpaduan kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai memungkinkan atlet menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu singkat, yang secara langsung meningkatkan performa teknis dan prestasi di lapangan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, peneliti menyadari bahwa anggota ekstrakurikuler klub bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang masih banyak yang belum maksimal atau masih lemah *power* otot tungkainya dalam bermain bola voli khususnya dalam melakukan *jumping smash* dengan baik yaitu terdapat 20 siswa belum maksimal.

Oleh sebab itu, pentingnya penelitian ini dilakukan sekaligus pembinaan dalam metode pembelajaran dan pengembangan bakat, untuk meningkatkan kualitas dari setiap pemain klub bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang. Maka demi bisa bersaing dengan tim atau klub bola voli dari sekolah lain, dibutuhkan latihan khusus yaitu latihan lompat gawang yang dilakukan secara rutin untuk memperoleh *power* otot tungkai yang kuat dan

ketepatan melakukan teknik *jumping smash*. Dengan latihan yang tepat yakin para pemain klub bisa berkembang dan dapat memahami lebih cepat dengan baik. Kegiatan latihan lompat gawang yang rutin dapat digunakan oleh para pelatih untuk melatih guna mendidik para siswa bahkan atlet sekalipun agar mendapat hasil yang memuaskan dalam bermain bola voli.

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kurang tingginya lompatan pada saat melakukan *jumping smash*.
2. *Power* otot kaki yang tidak maksimal.
3. Teknik lompatan yang masih kurang tepat tekniknya.

C. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang?”

2. Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat keterbatasan kemampuan penelitian untuk mencakup segala aspek, maka penelitian ini dibatasi terhadap: Penelitian terfokuskan pada latihan lompat gawang guna memaksimalkan *power* otot tungkai.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “pengaruh latihan lompat gawang terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Rajeg Tangerang”.

E. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dalam penelitian ini bagi semua pihak adalah sebagai berikut:

1. Manfaat bagi seorang pelatih bola voli

Penelitian ini ditargetkan untuk dapat membantu dan menambah wawasan, pengetahuan dan masukan dalam teknik melatih kekuatan otot kaki melalui media alat lompat gawang.

2. Manfaat bagi pemain bola voli

Bagi para pemain bola voli diharapkan menjadi teknik pengetahuan guna menambah wawasan tentang meningkatkan *power* otot tungkai dalam bermain bola voli.

3. Manfaat bagi para pembaca

Bagi para pembaca, diharapkan dapat menyampaikan ilmu atau materi setelah membaca penelitian ini kepada masyarakat yang membutuhkan.

4. Manfaat bagi Mahasiswa/i

Bagi para mahasiswa-mahasiswi peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan untuk membantu dalam menyelesaikan tugas atau skripsi.