

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masyarakat dan pemerintah sangat mengharapkan agar olahraga perbolavolan Indonesia berkembang, sehingga dapat menjadi kebanggaan bagi bangsa. Langkah-langkah yang perlu dilakukan diantaranya yaitu peningkatan pengadaan sarana dan prasarana, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan dan sebagainya.

Perkembangan bola voli di Indonesia perlu dimulai dari sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan bahwa para siswa di sekolah merupakan kelompok individu yang usianya relatif muda, sehingga merupakan bibit-bibi tatlet dimasa yang akan datang. Dengan demikian siswa-siswa di sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis bagi perkembangan prestasi olahraga, khususnya bolavoli di masa mendatang.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah. Guru Pendidikan Jasmani perlu mengajarkan permainan bolavoli secara benar. Guru Pendidikan Jasmani harus memberikan dorongan atau motivasi, agar anak gemar melakukan permainan bolavoli, sehingga dapat berprestasi. Hal ini akan menjadi dasar bagi perkembangan prestasi bolavoli.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah, program ekstrakurikuler dilakukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Salah satu

jenis ekstrakurikuler yang di adakan di SMK Cipta Karya yang masuk ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah bolavoli. Ekstrakurikuler bola voli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh siswa karena bola voli merupakan olahraga permainan dan banyak dikenal oleh semua orang, dikarenakan permainan bolavoli merupakan olahraga yang memasyarakat di Indonesia.

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya (PBVSI.2015:2)

Bola voli merupakan cabang olahraga beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang tangguh dan kompak. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melakukan teknik-teknik dasar hanya dapat di kuasai dengan baik jika melakukan latihan secara teratur dan terprogram secara tepat.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yaitu *service*, *passing*, *smash (spike)* dan bendungan (*block*). Semua teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan. Selain menguasai teknik dasar tersebut pemain juga harus memiliki

bekal fisik dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Pemain bola voli yang baik memerlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya dalam bendungan yang merupakan senjata utama untuk mematikan serangan lawan. Untuk mampu melakukan bendungan diperlukan loncatan tinggi, kecepatan, maupun power otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut.

Peneliti tertarik untuk meneliti di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen yaitu pada SMK Cipta Karya yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Para siswa peserta ekstrakurikuler bola voli sudah lama mendapatkan materi teknik dasar bermain bola voli akan tetapi prestasinya masih harus ditingkatkan. Ekstrakurikuler bolavoli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh siswa karena olahraga tersebut merupakan olahraga permainan dan banyak dikenal oleh semua orang. Ekstrakurikuler bola voli SMK Cipta Karya memiliki jadwal latihan hari Sabtu yang dimulai pukul 15.00 - 17.00 WIB. Adapun bukti prestasi-prestasi bolavoli tim Smk Cipta Karya adalah sebagai berikut: Juara I O2SN Kab. Kebumen Tahun 2010, Juara 1 dalam rangka Hari Anak Nasional Se-Kabupaten Kebumen Tahun 2011, Juara III dalam rangka HUT SMA N 1 Kutowinangun Se-Kabupaten Kebumen dan Purworejo Tahun 2012, Juara II Open Turnament Pecarikan Cup Se-Kabupaten Kebumen dan Purworejo Tahun 2012.

Pada tahun 2010-2012 bahwa tim ekstrakurikuler bolavoli SMK Cipta Karya menunjukkan prestasi yang baik. Namun, pada Tahun 2013-2016 tidak mendapatkan prestasi atau mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan kurangnya intensitas latihan dalam bermain bolavoli.

Hari Sabtu tanggal 25 Maret 2017 di lapangan bola voli SMK Cipta Karya saya mendapat kesempatan menonton dan mengamati pertandingan *sparing*/persahabatan bola voli antara SMK Cipta Karya melawan SMA N 1 Prembun. Pertandingan berjalan dengan sengit dan saling serang. Postur tubuh dari kedua tim relatif sama dan berimbang. Setelah pertandingan selesai SMK Cipta Karya kalah dengan skor 0 – 2, dari pertandingan itu pemain dari SMK Cipta Karya tidak bisa *block*/membendung pemain lawan yang memiliki loncatan lebih tinggi sehingga banyak kehilangan poin karena tidak bisa *block*/membendung serangan lawan melalui serangan *open spike/quick smash* dari lawan.

Menurut pengamatan peneliti setelah terjun langsung di lapangan pada hari Sabtu tanggal 1 April 2017 di Lapangan Bola Voli SMK Cipta Karya, terlihat para siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Cipta Karya masih kurang menguasai teknik dasar permainan bola voli. Terutama pada teknik *passing*, *servis*, *smash*, dan *block*. Pada saat latihan ada materi *shadow game*, permainan yang ditunjukkan dalam *game* itu sangat berimbang. Hanya saja, saat melakukan *block* masih bisa sering ditembus lawan bertanding, dikarenakan loncatan saat melakukan *block* masih kurang maksimal, terlihat dari kesuksesan mereka sangat

sedikit keberhasilannya jika bertemu lawan yang mempunyai postur lebih tinggi dan memiliki serangan *quick smash* dari lawan bertanding.

Pada tahapan bergerak dan menolak ke udara diperlukan loncatan yang baik. Loncatan sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, dengan kekuatan otot tungkai yang baik akan menghasilkan daya ledak (*power*) yang baik pula. Oleh karena itu perlu dilakukan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai. Untuk meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai diperlukan pelatihan yang tepat.

Sarana prasarana olahraga di SMK Cipta Karya kurang memadai, hanya memiliki satu lapangan bola voli dan 5 bola voli. Untuk meningkatkan prestasi tim ekstrakurikuler bola voli serta hasil pengamatan peneliti, maka peneliti tertarik untuk melakukan kecakapan bermain bola voli guna meningkatkan loncatan pada atlet/siswa. Dengan program latihan yang diberikan kepada atlet/siswanya, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Bentuk pelatihan harus mengarah pada hasil latihan yang diinginkan yaitu sebuah penguasaan teknik yang benar dalam permainan bola voli dengan menggunakan keterampilan motorik yang terarah sesuai metode-metode pelatihan tertentu.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli diharapkan siswa mampu menguasai teknik dasar bermain bolavoli dengan teknik kecakapan bermain bola voli dengan benar. Oleh karena itu guru perlu melakukan berbagai latihan yang dapat meningkatkan keterampilan bermain bola voli serta unsur-unsur yang

mempengaruhinya pada siswa di dalam bermain bolavoli, sehingga siswa mampu melakukan kecakapan bermain bola dengan baik.

Latihan yang akan diberikan untuk atlet pada kelompok I dan kelompok II adalah *plyometric: squat thrust* untuk kelompok I dan *depth jump* untuk kelompok II. Alat-alat yang digunakan dalam latihan ini berupa berat masa tubuh dan bangku atau *box* untuk melakukan latihan *plyometric depth jump*. Dalam tes kecakapan bermain bola voli harus memperhatikan jumlah set dan repetisi, apakah set dan repetisi yang digunakan untuk atlet terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat Thrust dan Depth Jump* Terhadap Hasil Kecakapan Bermain Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMK Cipta Karya Tahun 2017”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui program latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil kecakapan bermain bola voli pada ekstrakurikuler SMK Cipta Karya.
2. Siswa peserta ekstrakurikuler bola voli kurang terampil dalam kecakapan bermain bola voli.
2. Kurangnya sarana dan prasarana yang menunjang ekstrakurikuler bola voli di SMK Cipta Karya.

4. Siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Cipta Karya masih banyak melakukan kesalahan dalam bermain bola voli.
5. Kurangnya latihan ekstrakurikuler bola voli yang dilakukan hanya pada hari sabtu.

Adapun alasan pemilihan judul dapat dijelaskan sebagai berikut: Dalam setiap penelitian, sudah tentu terdapat permasalahan yang harus segera diteliti, dikaji dan dianalisis dan selanjutnya diusahakan jalan pemecahannya. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas tentang *power* otot tungkai yang berpengaruh terhadap tinggi loncatan seorang atlet, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu apakah latihan *plyometric knee tuck jump* dan *depth jump* dapat mempengaruhi hasil *blocking* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Cipta Karya.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada hasil identifikasi masalah yang diuraikan diatas, terdapat beberapa penyebab yang mempengaruhi hasil kecakapan bermain bola voli pada atlet/siswa. Agar pembahasan skripsi ini tidak terlalu meluas dan agar lebih terarah maka penulis membatasi penelitian ini hanya pada “Pengaruh Latihan *Squat Thrust* dan *Depth Jump* Terhadap Hasil Kecakapan Bermain Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMK Cipta Karya Tahun 2017”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah :

- 1.4.1. Apakah ada pengaruh dari latihan *squat thrust* terhadap hasil kecakapan bermain bola voli pada ekstrakurikuler SMK Cipta Karya tahun 2017?
- 1.4.2. Apakah ada pengaruh dari latihan *depth jump* terhadap hasil kecakapan bermain bola voli pada ekstrakurikuler pada SMK Cipta Karya tahun 2017?
- 1.4.3. Manakah yang lebih baik antara latihan *squat thrust* kelompok eksperimen I dan latihan *depth jump* kelompok eksperimen II hasil kecakapan bermain bola voli pada ekstrakurikuler SMK Cipta Karya tahun 2017?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk:

- 1.5.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* dan *depth jump* terhadap hasil kecakapan bermain bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Cipta Karya tahun 2017.
- 1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* kelompok eksperimen I dan *depth jump* kelompok eksperimen II terhadap hasil kecakapan bermain bola voli pada ekstrakurikuler SMK Cipta Karya tahun 2017.
- 1.5.3 Untuk mengetahui pengaruh antara latihan *squat thrust* kelompok eksperimen I dan latihan *depth jump* kelompok eksperimen II terhadap hasil kecakapan bermain bola voli pada ekstrakurikuler SMK Cipta Karya tahun 2017.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

- 1.6.1 Bagi peneliti, menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga bola voli, khususnya tentang latihan *squat thrust* dan *depth jump* terhadap hasil kecakapan bermain bola voli.
- 1.6.2 Bagi institusi, memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga khususnya pada peningkatan hasil kecakapan bermain bola voli.
- 1.6.3 Bagi atlet, *squat thrust* dan *depth jump* dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan hasil kecakapan bermain bola voli.
- 1.6.4 Bagi pelatih, memberikan pedoman atau dasar dalam melatih atlet dengan menggunakan bentuk latihan *squat thrust* dan *depth jump*.

