

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dapat diartikan bahwa Pendidikan jasmani merupakan turunan dari pendidikan secara keseluruhan, yang tujuannya tidak menyimpang jauh dari Pendidikan secara umum. Pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktifitas jasmani tersebut dapat diartikan sebagai peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan fungsional. Prinsip-prinsip pembelajaran pendidikan jasmani yang dikembangkan haruslah dapat memacu pada pembentukan, pengembangan dan peningkatan kualitas kemampuan unsur-unsur kognitif, afektif dan psikomotorik. Sesuai dengan makna pendidikan jasmani yaitu pendidikan melalui aktifitas fisik, maka salah satu prioritas utama tujuan yang ingin dicapai dalam penjas adalah penguasaan keterampilan motorik, oleh sebab itu aktivitas yang diberikan hendaknya mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan kepada anak

untuk aktif dan kreatif, serta mampu menumbuhkan kembangkan potensi dan motorik anak, dengan demikian, selama anak mengikuti proses belajar penjas secara langsung akan dapat merangsang terpacunya suatu penguasaan keterampilan motorik pada umumnya dan keterampilan cabang olahraga tertentu pada khususnya.

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah hanya dilaksanakan 2jam pelajaran perminggu, diperkirakan belum memenuhi pembelajaran bola voli yang hanya dilaksanakan 1 sampai 2 pertemuan tiap semesternya sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan suatu cabang olahraga, maka diperlukan waktu khusus untuk dapat meningkatkan keterampilan dasarnya. Waktu khusus yang dilaksanakan oleh sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk siswa agar dapat meningkatkan keterampilan, menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat pelajaran yang dilakukan di sekolah. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa diarahkan dan dikembangkan sesuai minat, bakat dan kemampuan siswa diharapkan akan lahir bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk menghadapi event olahraga.

Permainan bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regunya hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Dua tim berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada teknik. Prinsip teknik

dimaksudkan pemain melakukan *passing* bawah dengan bagian badan pinggang keatas, hilir mudik di udara lewat atas net agar dapat menjatuhkan bola didalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. *Box jump* sangat cocok pada permainan bola voli yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan tinggi lompatan seperti pada permainan bola voli yang banyak melakukan gerakan lompatan seperti pada saat melakukan *blocking, smash, maupun jump serve*.

*Box jump* adalah latihan yang bertujuan untuk menghubungkan gerakan kecepatan untuk menghasilkan gerakan lompatan yang maksimal. Latihan ini banyak digunakan karena metode latihannya yang tidak terlalu sulit dan banyak sekali bentuk modifikasi yang biasa digunakan maupun diciptakan oleh seorang pelatih. Unsur yang dimiliki oleh pemain bola voli adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut maka pemain bola voli harus melatih dan memperkuat komponen tersebut, tentunya melalui komponen latihan *box jump*. Tujuan latihan *box jump* dan *barrier hops* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin. Kemampuan penguasaan teknik adalah faktor utama yang harus dimiliki pelompat. Kurangnya latihan yang berkaitan dengan kekuatan otot tungkai mempengaruhi hasil tinggi blok pada siswa SMK Islam Nurul Hadi Kabupaten Demak.

Menurut Mochamad Sajoto (2003: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut suharjo (2006: 21) kekuatan otot

adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas.

Kekuatan merupakan salah satu komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa tinggi orang melompat atau melempar dan lainnya. Kekuatan otot pada semua cabang sangat penting, karena dengan kekuatan otot yang dimiliki seseorang akan mampu melakukan aktifitas dengan baik. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja.

SMK Islam Nurul Hadi Kabupaten Demak adalah salah satu SMK yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang berjalan cukup lama. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Tersedianya alat dan fasilitas yang mendukung kegiatan ini dapat berjalan secara lancar dan mampu menambah teknik keterampilan dasar bermain bola voli siswa yang mengikutinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut dilakukan peneliti. Apakah ada pengaruh latihan *box jump* dan *barrier hops* terhadap hasil tinggi blok pada siswa ekstrakurikuler di SMK Islam Nurul Hadi Kabupaten Demak.

Untuk meningkatkan keterampilan tinggi blok bermain bola voli meliputi *box jump* dan *barrier hops* sehingga siswa menghasilkan lompatan yang baik dan benar, perlu diadakan latihan secara rutin khususnya *box jump* dan *barrier hops* dalam bermain bola voli. Pada dasarnya penguasaan keterampilan dasar bermain bola voli sangat dibutuhkan untuk memperoleh prestasi yang diharapkan.

Menurut Chu *box jump* adalah sebuah latihan yang memakai beberapa kotak dengan metode latihan dilakukan dengan berbagai gerakan dimana ukuran dan tinggi kotak dapat disesuaikan (chu, 2002 dalam Domi Putra)

Menurut Furqon Latihan *Barrier Hops* adalah: “latihan yang dilakukan pada gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30 – 90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan meloncat yang melewati rintangan-rintangan dengan kedua kaki bersamaan. Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang. Gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian. (Furqon, 2002 dalam Domi Putra)

Pentingnya penguasaan latihan *box jump* dan *barier hops* dalam bermain bola voli perlu diadakannya penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui tinggi blok pada permainan bola voli. Selain itu belum diketahui teknik tersebut terhadap keterampilan dasar bermain bolavoli yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Islam Nurul Hadi Kabupaten Demak.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, timbul beberapa masalah antara lain:

- 1.2.1. Banyak siswa yang belum menguasai latihan *box jump* sehingga kurang menghasilkan tinggi blok pada permainan bola voli.
- 1.2.2. Kurangnya latihan *box jump* dan *barier hop* siswa ekstrakurikuler SMK Islam Nurul Hadi Kabupaten Demak.

- 1.2.3. Belum diketahui pengaruh latihan *box jump* terhadap hasil tinggi raihan blok siswa ekstrakurikuler di SMK Islam Nurul Hadi Kabupaten Demak.
- 1.2.4. Belum diketahui pengaruh latihan *barier hops* terhadap hasil tinggi raihan blok siswa ekstrakurikuler di SMK Islam Nurul Hadi Kabupaten Demak.
- 1.2.5. Belum diketahui besarnya kontribusi antara latihan *box jump* dan *barier hops* terhadap hasil tinggi raihan blok siswa ekstrakurikuler di SMK Islam Nurul Hadi Kabupaten Demak.

### **1.3. Batasan Masalah**

Untuk menghindari terlalu luasnya pembahasan dalam penelitian yang dilakukan maka, penulis membatasi permasalahan sebagai berikut:

- 1.3.1. Pelatihan ini hanya dilakukan untuk meneliti pengaruh latihan *box jump* dan *barier hops* terhadap hasil tinggi raihan *block* pemain bola voli putra siswa SMK Islam Nurul Hadi Batu Karang Tengah.
- 1.3.2. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli SMK Islam Nurul Hadi Batu Karang Tengah.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang muncul berdasarkan latar belakang di atas adalah:

- 1.4.1. Apakah latihan *Box Jump* berpengaruh terhadap tinggi raihan *block* pada permainan bola voli putra siswa SMK Islam Nurul Hadi Batu Karang Tengah.
- 1.4.2. Apakah latihan *Barier Hops* berpengaruh terhadap tinggi raihan *block* pada permainan bolavoli putra SMK Islam Nurul Hadi Batu Karang Tengah.

1.4.3. Adakah yang lebih berpengaruh antara *box jump* dan *barier hops* terhadap tinggi *block* pada permainan bola voli putra siswa SMK Islam Nurul Hadi Batu Karang Tengah.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *box jump* dan *blok* terhadap keterampilan dasar bermain bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Islam Nurul Hadi Batu Kecamatan Karang Tengah Kabupaten Demak.

1.5.1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Box Jump* terhadap hasil peningkatan tinggi raihan *block* pada permainan bolavoli putra siswa SMK Islam Nurul Hadi Batu Karang Tengah.

1.5.2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Barier hops* terhadap peningkatan tinggi raihan *block* pada permainan bolavoli putra siswa SMK Islam Nurul Hadi Batu Karang Tengah.

1.5.3. Untuk mengetahui *box jump* dan *barier hops* dari kedua latihan tersebut yang lebih berpengaruh secara efektif terhadap tinggi raihan *block* pada permainan bolavoli putra siswa SMK Islam Nurul Hadi Batu Karang Tengah.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Dapat dijadikan kajian bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan tema yang sejenis.

#### 1.6.2. Manfaat Praktis

#### 1.6.3. Bagi Siswa

Dapat dijadikan sebagai gambaran seberapa keterampilan dasar bermain bola voli yang dimiliki dan dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bola voli yang dimiliki.

#### 1.6.4. Bagi Guru/ Pelatih

Dapat memberikan informasi yang berguna bagi guru di sekolah khususnya guru di SMK Islam Nurul Hadi Batu untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam bermain bola voli.

#### 1.6.5. Bagi Organisasi/ Lembaga

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

#### 1.6.6. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menjadi input bagi peneliti lain untuk menjadikan penelitian supaya di masa yang akan datang.

