

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari mata pelajaran yang diberikan dari pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejurusan (SMK). Melalui pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan pribadi yang sangat menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan, dan pemahaman terhadap sesama manusia.

Ditinjau dari pengertian pendidikan jasmani, maka aktivitas gerak fisik siswa merupakan sarana pendidikan. Pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan, sikap mental, sosial, dan emosi serta dapat mampu memberikan pemahaman tentang manfaat pendidikan jasmani. Salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan siswa dibidang olahraga disekolah adalah dengan menambahkan waktu diluar jam pelajaran. Kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran itu berupa kegiatan ekstrakurikuler. Dibidang pendidikan jasmani, program ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta

memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, satuan pendidikan wajib menyusun program kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan bagian dari rencana kerja sekolah (Kemendikbud, 2014).

Permainan bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas 6 orang. Bola dimainkan diudara dengan melewati net, setiap regunya hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Dua tim berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smash*. Teknik dasar dalam permainan bolavoli mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjaga kualitas permainan dan mengembangkan prestasi pemain. Teknik dasar tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh setiap pemainnya.

Setiap pemain bolavoli yang baik diperlukan dukungan antara kemampuan fisik yang baik Misalnya dalam *smash*, *smash* merupakan senjata utama untuk mematikan lawan. Untuk mampu melakukan *smash* yang mematikan diperlukan loncatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun power otot kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut. *Smash* adalah suatu usaha untuk menyerang dengan memukul bola dengan keras ataupun pelan, dengan arah bola yang menukik. Biasanya *smash* sebagai serangan andalan dari setiap tim untuk menciptakan point. Didalam melakukan gerakan *smash* yang sempurna

dibutuhkan koordinasi kekuatan otot yang baik, posisi badan yang baik, dan kondisi fisik yang baik pula. Kekuatan merupakan faktor penting dalam *smash* bolavoli, karena unsur yang penting maka kekuatan perlu mendapat perhatian terutama dalam melaksanakan program latihan. Kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan beban kerja dalam waktu tertentu secara maksimal. Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan beban kerja dalam waktu tertentu secara maksimal (Mujahir,2007:58). Unsur kekuatan dalam *smash* bolavoli sangatlah penting untuk mendapatkan hasil dalam tahap tolakan *smash* yang besar dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang kuat dan mampu menghasilkan *smash* yang sempurna.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan-kemampuan diatas, perlu dilakukannya latihan. Latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang kian meningkat. Latihan yang sistematis adalah program latihan yang direncanakan secara matang, dan dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, serta dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental . Dalam olahraga bolavoli kondisi fisik yang baik sangat berperan sekali didalam *jumping* (loncat). Dengan memiliki kondisi fisik yang baik dan kekuatan diharapkan dapat melakukan penyerangan (*smash*) yang sangat mematikan. Semakin baik kekuatan yang dimiliki maka semakin tinggi dan besar pula

kekuatan yang dimiliki atlet untuk melompat. Bagi atlet yang memiliki kekuatan rendah dapat diberikan latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan sehingga dapat menunjang performa atlet dalam usaha meraih prestasi yang maksimal.

Hampir setiap sekolah menengah di Kabupaten Demak terdapat ekstrakurikuler bolavoli. Minat para siswa putra untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli juga cukup tinggi. Peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di MA Miftahul Ulum Ngemplak pesertanya cukup banyak. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolavoli yang diadakan di MA Miftahul Ulum Ngemplak dilaksanakan diluar jam sekolah, yaitu pada hari kamis mulai pukul 15.00 – 16.30 kegiatan ini diikuti kelas X, XI, dan XII. Ekstrakurikuler olahraga bolavoli sendiri diampu oleh Guru Penjas yaitu Bapak Hidayat Rahmawan. Dari hasil pengamatan peneliti bahwa MA Miftahul Ulum Ngemplak memiliki sarana dan prasarana olahraga yang cukup baik, khususnya untuk sarana permainan bolavoli. MA Miftahul Ulum Ngemplak juga terdapat beberapa ekstrakurikuler lainnya sebagai penunjang dan penyaluran bakat para siswanya. Namun perkembangan olahraga di MA Miftahul Ulum Ngemplak dapat dikatakan belum cukup membanggakan, penyebabnya adalah kegiatan ekstrakurikuler bolavoli hanya dilakukan 1 minggu 1 kali, selain itu juga masih banyak siswa yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik sehingga jarang sekali siswa bisa mendapatkan prestasi terutama pada cabang olahraga bolavoli. Dalam permainan bolavoli siswa masih banyak mengalami kendala saat melakukan teknik *smash*. Permasalahan yang muncul pada saat kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di MA Miftahul Ulum Ngemplak adalah pada saat latihan *smash*, masih ada banyak siswa yang memiliki kemampuan *smash*

yang kurang baik dan maksimal. Sering kali siswa dalam *smash* bola tidak mampu menyebrang dari net, dan bola tidak tepat sasaran pada daerah permainan bolavoli atau keluar dari lapangan permainan bolavoli

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas yang melatar belakangi permasalahan penelitian, maka peneliti akan meneliti tentang pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* terhadap kemampuan *smash* bolavoli ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Demak Tahun 2018.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

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

- 1.2.1. Keterampilan dasar yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler terutama teknik dasar *smash* belum baik dan benar dalam bermain bolavoli.
- 1.2.2. Sering kali siswa dalam *smash* bolavoli tidak mampu menyebrang dari net, dan bola tidak tepat sasaran pada daerah permainan bolavoli atau keluar dari lapangan permainan bolavoli.
- 1.2.3. Belum dilakukannya bentuk latihan berupa latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli.
- 1.2.4. Belum diketahui pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* terhadap kemampuan *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Demak Tahun 2018.

### 1.3. Batasan Masalah

Dari berbagai macam permasalahan yang ada di atas, agar penelitian tidak melebar peneliti hanya membatasi masalah yakni pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* terhadap kemampuan *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Demak Tahun 2018.

### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah seperti tersebut diatas. Masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.4.1. Apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* bolavoli ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Demak Tahun 2018?
- 1.4.2. Apakah ada pengaruh latihan *side hop* terhadap kemampuan *smash* bolavoli ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Demak Tahun 2018?
- 1.4.3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* terhadap kemampuan *smash* bolavoli ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Demak Tahun 2018?

### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.5.1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* bolavoli ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Demak Tahun 2018.
- 1.5.2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *side hop* terhadap kemampuan *smash* bolavoli ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Demak Tahun 2018.
- 1.5.3. Untuk mengetahui perbedaan antara pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* terhadap kemampuan *smash* bolavoli ekstrakurikuler putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Demak Tahun 2018.

### 1.6. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- 1.6.1. Secara teoritis
  1. Bagi pembaca untuk mengetahui tentang pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* terhadap prestasi *smash* bolavoli.
  2. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran.

3. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *side hop* terhadap kemampuan *smash*.

#### 1.6.2. Secara Praktis

1. Bagi guru olahraga atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sewaktu latihan akan lebih efektif dan efisien.
2. Bagi siswa dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa tinggi kebugaran jasmani yang mereka miliki.
3. Bagi lembaga atau instansi yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

