

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan di sekolah dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Pelaksanaan merupakan penyeimbang untuk mencegah kebosanan pada anak di sekolah. Menurut Samsudin tahun 2008 dalam (Bayu et al., 2015), mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, kognitif dan afektif setiap siswa. Menurut Husdarta tahun 2009 dalam (Bayu et al., 2015), melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat,

kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler disebut juga sebagai sarana menyalurkan bakat atau mendorong perkembangan potensi siswa hingga mencapai kemampuan maksimal dan juga sebagai sarana untuk memperoleh prestasi (Muhammad Faishol Harun., et al., 2017).

Oleh karena itu permainan bola voli memerlukan model latihan yang benar dan sesuai agar dalam permainan yang sempurna, karena gerakan yang tidak sempurna akan menimbulkan gerakan yang salah dan mengakibatkan permainan tidak berjalan dengan baik. Azahrah et al., (2021). Bola voli adalah permainan yang terdiri dari dua regu dan setiap regu terdiri dari 6 pemain yang dimainkan dengan cara di pantulkan di tangan dan mencetak point dengan cara di smash ke arah lawan yang berada di balik net bidang lapangan lawan.

Dynamic Stretching menurut Suharjana, (2013) merupakan suatu latihan peregangan dengan menggerak gerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama tanpa mempertahankan posisi stretching terjauh. Sedangkan Depth jump adalah bentuk latihan dari pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan power tungkai dengan cara melompat dari bangku kemudian mendarat, disusul dengan melompat setinggiingginya, dalam latihan depth jump fokus latihan dengan 60% kekuatan dan 40% kecepatan (Faidlullah dan Kuswandari, 2009).

Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya permasalahan tersebut setelah diidentifikasi pada dasarnya sangat beragam, diantaranya pola latihan yang diterapkan pelatih, dimana selama ini pelatih menerapkan latihan yang tidak

menggunakan program latihan, sehingga atlet tidak memiliki panduan untuk melatih smash yang terprogram, selanjutnya keseriusan pemain melatih kemampuan smash belum terlihat, hal ini terlihat masih banyak atlet yang jarang latihan saat jadwal latihan, jenis atau menu latihan smash masih sangat monoton dan tidak variatif, dan tidak ada latihan-latihan khusus untuk melatih kemampuan jump smash pemain, latihan yang diterapkan hanya itu-itu saja. Padahal latihan, variasi latihan untuk meningkatkan kualitas teknik setiap pemain sangat dibutuhkan bagi atlet. Selanjutnya faktor lain yang mempengaruhi permasalahan pemain dalam melakukan jump smash, misalnya karena sarana dan prasarana penunjang latihan yang kurang memadai.

Berdasarkan permasalahan yang muncul di atas, peneliti berupaya untuk menerapkan salah satu metode atau variasi latihan jump smash. Menurut (Nasuka, 2019, hal. 58) menyatakan seorang pemain bola voli harus memiliki kemampuan untuk melakukan jump smash dengan baik sehingga dapat melakukan smash dengan sempurna khususnya smash yang membutuhkan irama langkah yang sesuai dengan jarak dan tipe bola.

Peregangan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan, terdiri dari sekelompok aktivitas fisik, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kebugaran fisik. Peregangan (stretching) adalah suatu bentuk latihan fisik pada sekelompok otot atau tendon untuk melenturkan otot, meningkatkan elastisitas, dan memperoleh kenyamanan pada otot (Sakti, 2017). Terdapat beberapa tipe dari stretching yaitu static stretching, cyclic/intermittent stretching, ballistic stretching, proprioceptive

neuromuscular facilitation stretching procedure (PNF Stretching), manual stretching, mechanical stretching, self-stretching, pasif stretching, dan aktif stretching (Rosario & Foletto, 2015). PNF stretching merupakan salah satu tipe stretching yang bertujuan untuk memfasilitasi sistem neuromuskular dengan merangsang proprioseptif. Metode ini berusaha memberikan rangsangan - rangsangan yang sesuai dengan reaksi gerakan yang dikehendaki, sehingga pada akhirnya akan dicapai suatu kemampuan atau gerakan yang terkoordinasi. Model latihan ini menggunakan prinsip kontraksi - relaksasi dengan melakukan peregangan yang dibantu oleh orang lain. Teknik latihan PNF Streching merupakan terapi dengan memberikan rangsangan pada proprioseptor sebagai cara untuk meningkatkan kebutuhan mekanisme neuromuscular dengan dibuat lebih mudah (Wahyuddin, 2011). Ahli lain berpendapat PNF adalah teknik peregangan dimanfaatkan untuk meningkatkan elastisitas otot dan telah terbukti memiliki efek positif pada gerakan peregangan aktif dan pasif (Hindle, Whitcomb, Briggs, & Hong, 2012).

Peregangan PNF efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan ROM, meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak otot, dan meningkatkan kinerja, terutama setelah olahraga. Namun, hal ini harus dilakukan secara rutin dan konsistensi untuk mencapai dan mempertahankan manfaat dari teknik PNF (Yulinugroho, 2018). Tujuan dari PNF adalah untuk meningkatkan jangkauan gerak dan kinerja dan menunjukkan potensi manfaat jika dilakukan secara benar dan konsisten. Peregangan PNF diposisikan dalam literatur sebagai teknik peregangan yang paling efektif ketika tujuannya adalah untuk meningkatkan

ROM (Sharman, Cresswell, & Riek, 2006). Berdasarkan teori – teori tersebut maka dapat disimpulkan bahwa peregangan PNF latihan peregangan yang dibantu dengan orang lain atau dengan alat yang berguna untuk menambah gerak sendi untuk dapat bergerak lebih luas. Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas, untuk membantu mengatasi permasalahan belum maksimalnya kemampuan jump smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Palembang, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Teknik Peregangan Pnf Dynamic Streching Dan Depth Jump Dalam Meningkatkan Ketepatan Smash Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 2 Palembang”. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 2 Palembang, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola voli masih Kurangnya pemahaman teknik peregangan pnf dan kurangnya lompatan ketika melakukan smash sehingga bola tidak melewati net.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 2 Palembang, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola voli masih kurangnya pemahaman teknik peregangan dan kurangnya lompatan ketika melakukan smash sehingga bola tidak melewati net.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh pemberian latihan Pnf Dynamic Stretching terhadap peningkatan ketepatan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Palembang ?
- 2) Apakah ada pengaruh pemberian latihan Depth Jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Palembang?
- 3) Apakah ada beda pengaruh antara pemberian latihan Pnf Dynamic Streching dan Depth Jump terhadap hasil ketepatan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian Pnf Dynamic Stretching terhadap peningkatan ketepatan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Palembang.
- 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian latihan Depth Jump terhadap peningkatan ketepatan Smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Palembang.
- 3) Untuk mengetahui apakah ada beda pengaruh antara pemberian latihan Pnf Dynamic Streching dan Depth Jump pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru pendidikan jasmani serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

akan mendapatkan latihan dan pengalaman dalam menggunakan metode latihan pnf dynamic stretching dan latihan depth jump yang bisa digunakan dalam cabang olahraga bola voli.

b. Bagi Guru

juga mendapatkan pengalaman dalam menggunakan latihan pnf dynamic stretching dan latihan depth jump sebagai salah satu model latihan untuk meningkatkan ketepatan smash dalam permainan bola voli.

c. Bagi sekolah

dapat menetapkan kebijakan dalam menetapkan waktu latihan yang digunakan pada kegiatan olahraga bola voli.

d. Bagi peneliti

juga diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi masukan yang penting, sehingga nantinya dapat memberikan sumbangan pemikiran peningkatan prestasi bola voli.