

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang digemari dan dimainkan oleh masyarakat Indonesia, baik masyarakat kota maupun masyarakat desa. Permainan ini juga dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa. Permainan bolavoli selain menyenangkan, juga merupakan olahraga yang mudah untuk dimainkan (Yono & Sodikin, 2020). Cara bermain dan peraturan dalam permainan bolavoli mudah dipahami dan dilakukan. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim beranggotakan enam orang (Maretno & Arisman, 2020). Permainan bolavoli tidak hanya dimainkan untuk bersenang-senang, tetapi juga untuk mendapatkan prestasi juara. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yaitu, dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani (Miftah Fariz Prima, 2023). Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bolavoli yaitu, agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bolavoli.

Dalam permainan bolavoli terdiri dari beberapa teknik, di antaranya yaitu teknik dengan menggunakan bola yang meliputi *service*, *passing* bawah, *passing* atas, umpan, *smash*, dan *block* (Heriyadi & Hadiana, 2018). Untuk menguasai

teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Seiring berkembangnya permainan bolavoli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bolavoli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bolavoli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Tujuan dilaksanakannya pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat anak-anak yang masih dalam usia muda atau pertumbuhan, yaitu pada anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Dengan memperkenalkan permainan bolavoli sejak awal diharapkan anak mampu memahami, mempelajari, dan memainkan permainan bolavoli dengan baik. Apalagi dimulai dari sekolah yang mayoritas siswanya senang untuk bergerak ataupun bermain diharapkan dapat menjadikan siswa mudah untuk belajar bolavoli.

Untuk dapat memainkan permainan bolavoli bagi anak-anak usia muda tidaklah mudah. Butuh waktu dan proses yang panjang agar keterampilan gerakan anak dalam bermain bolavoli dapat dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bolavoli merupakan permainan yang menuntut adanya kecepatan, kelentukan, dan kelincahan bagi pemain sendiri. Permainan bolavoli merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan

jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis (Arifin, 2017). Hal ini dilakukan melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan watak.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni (Dede Sumarna, 2020). Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Dalam ekstrakurikuler tersebut lebih ditekankan untuk berprestasi dengan peningkatan keterampilan siswa dan dengan latihan-latihan yang sesuai dengan olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Seiring berkembangnya permainan bolavoli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bolavoli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bolavoli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional yang memiliki nilai jual yang tinggi. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di sekolah juga diadakan pembinaan prestasi bolavoli

melalui ekstrakurikuler di luar jam belajar. Dalam ekstrakurikuler ini tentu saja siswa diarahkan agar berprestasi sebagai bekal terjun ke masyarakat.

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa (Nurmawati, 2021) Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Hal inilah di SMA Xaverius 3 di Kota Palembang mengadakan ekstrakurikuler bolavoli. Tentu saja di dalam ekstrakurikuler semua teknik yang ada dalam bolavoli diajarkan kepada siswa. Teknik yang ada dalam bolavoli yaitu: *passing* atas dan bawah, *smash*, *block*, dan *service* (Masroni & Hariyanto, 2021). Teknik yang paling sulit yaitu *service* karena disini dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Teknik *service* dapat menghibur penonton saat pertandingan bola voli. Teknik *service* juga yang digunakan untuk menyerang maupun mematikan lawannya.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan peneliti SMA Xaverius 3 di Kota Palembang yang mengikuti Ekstrakurikuler bolavoli yang sebagian besar merupakan pemula dalam bermain bolavoli. Dalam latihan ekstrakurikuler di SMA Xaverius 3 di Kota Palembang hampir 90 % belum mempunyai pukulan *service* yang bagus dan menggunakan teknik *jump service* yang baik dari 40 orang peserta didik yang mengikuti Ekstrakurikuler bolavoli hampir 20 orang belum menguasai teknik *jump service* dengan baik dan benar, 10 orang lainnya sudah menguasai teknik dengan baik namun lemahnya power otot tungkai atau lompatan

pada saat melakukan *jump service* , 8 orang telah menguasai teknik *jump service* dengan baik serta *power* otot tungkai sudah baik namun pukulan pada saat melakukan *jump service* masih butuh Latihan yang lebih baik lagi, dan 2 orang lainnya sudah melakukan *jump service* dengan pukulan yang tepat keras dan menemukik akan sangat menyulitkan lawan untuk mengembalikannya serta lompatannya juga sudah baik. Dari pengamatan di atas didukung oleh beberapa fakta bahwa pada saat Ekstrakurikuler bolavoli ini didirikan oleh SMA Xaverius 3 di Kota Palembang hingga saat ini belum adanya prestasi prestasi yang diraih oleh peserta didik di SMA Xaverius 3 di Kota Palembang dari tingkat lokal sampai ke nasional. Untuk dapat bersaing dengan sekolah lain dan menjadi pantauan Tim *Talentscouting* BolaVoli Profesional perlu diadakannya latihan yang lebih intensif terutama teknik dalam bola voli.

Melihat kondisi yang seperti itu perlu adanya latihan *power otot tungkai* atau lompatan dengan diulang-ulang agar memperoleh ketepatan dalam memukul bola agar sebuah *service* menjadi lebih efektif dan menjadi serangan awal yang mematikan kepada lawannya, serta melatih *power* otot tungkai secara berulang ulang agar *power* otot tungkai bisa menghasilkan lompatan yang baik pada saat *jump service*, Hal ini perlu dipikirkan oleh pelatih agar menciptakan suatu latihan yang lebih efektif dan efisien untuk membentuk pemain *service* yang handal. Dengan adanya latihan yang efektif dan efisien diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan *service* agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah. Latihan *service* yang baik adalah dengan latihan - Latihan *power* otot lengan tungkai menguatkan otot kakinya agar

lompatan *service* kuat dan keras serta terarah (Insanisty & Sofino, 2019). Latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil *service* dapat maksimal. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Metode Latihan *Hurdle Jump* dan Latihan *jump box* Terhadap Hasil *jump service* Pada Ekstrakurikuler BolaVoli SMA Xaverius 3 Palembang”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul dalam *jump service* Pada Ekstrakurikuler BolaVoli SMA Xaverius 3 Palembang, yaitu:

- 1.2.1 Dalam permainan bolavoli akurasi pukulan *service* sangat penting dalam menempatkan bola yang hendak dituju.
- 1.2.2 Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Xaverius 3 Palembang belum memiliki teknik dasar *jump service* yang baik.
- 1.2.3 Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Xaverius 3 Palembang, belum memiliki lompatan *jump service* yang bagus.
- 1.2.4 Belum adanya Latihan yang berfokus pada meningkatnya kemampuan *power* otot tungkai Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Xaverius 3 Palembang.
- 1.2.5 Belum adanya latihan-latihan yang baik dan benar untuk meningkatkan kemampuan *jump service* bolavoli SMA Xaverius 3 Palembang.

- 1.2.6 Masih minimnya latihan-latihan yang berfokus pada lompatan *jump service* pada Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Xaverius 3 Palembang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi di atas maka penelitian ini akan membatasi kajian penelitian yang hanya berfokus pada

- 1.3.1 Pengaruh metode latihan *Hurdle Jump* dan latihan *jump box* terhadap hasil *jump service* pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMA xaverius 3 Palembang
- 1.3.2 Penelitian ini hanya berfokus kepada siswa putra pada ekstrakurikuler bolavoli SMA xaverius 3 Palembang

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu rumusan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh metode latihan *Hurdle Jump* terhadap hasil *jump service* pada ekstrakurikuler bola voli SMA xaverius 3 Palembang?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh metode latihan *jump box* terhadap hasil *jump service* pada ekstrakurikuler bola voli SMA xaverius 3 Palembang ?
- 1.4.3 Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan *Hurdle Jump* dan latihan *jump box* terhadap hasil *jump service* pada ekstrakurikuler bola voli SMA xaverius 3 Palembang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Perumusan masalah di atas, maka dapat dijabarkan Tujuan penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1.5.1 Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh metode latihan *Hurdle Jump* terhadap hasil *jump service* pada ekstrakurikuler bola voli SMA xaverius 3 Palembang?
- 1.5.2 Untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *jump box* terhadap hasil *jump service* pada ekstrakurikuler bolavoli SMA xaverius 3 Palembang.
- 1.5.3 Untuk mengetahui Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan *Hurdle Jump* dan latihan *jump box* terhadap hasil *jump service* pada ekstrakurikuler bola voli SMA xaverius 3 Palembang ?

1.6 Manfaat Penelitian

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

- 1.6.1 Teoritis
 - 1.6.1.1 Menambah khasanah ilmu pengetahuan dan keragaman tentang Latihan - Latihan untuk meningkatkan Kemampuan *jump service* pada cabang olahraga bolavoli.
 - 1.6.1.2 Menjadi sebuah sumber bacaan yang efektif untuk meningkatkan Kemampuan *jump service* pada cabang olahraga bolavoli.
- 1.6.2 Praktis

- 1.6.2.1 Bagi guru olahraga atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
- 1.6.2.2 Bagi lembaga atau instansi yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- 1.6.2.3 Peneliti sendiri, dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan SDM dalam menjalani kehidupan selanjutnya.