

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Di era revolusi industri 4.0, dunia pendidikan menghadapi tantangan dan peluang untuk memajukan pendidikan di Indonesia. Lembaga pendidikan harus mampu menyesuaikan sistem pendidikannya dengan perkembangan saat ini. Guru dan siswa dituntut untuk lebih paham dan terampil secara teknis (Lisnawati et al., 2023). Selain itu, kondisi pendidikan saat ini di era Revolusi Industri 4.0 tidak hanya memerlukan keterampilan literasi lama, namun juga keterampilan literasi baru yang terdiri dari literasi data, literasi teknologi, dan literasi manusia (Yamin & Syahrir, 2020). Pendidikan di Indonesia terbagi menjadi tiga, yakni formal, non-formal, dan informal.

Pendidikan informal yang berlangsung pada tingkat keluarga memegang peranan penting dalam memulai proses pembelajaran seumur hidup sepanjang hidup seseorang. Selain pembelajaran, pembiasaan dan keteladanan juga dilakukan. Artinya, sebagai mitra pendidikan formal, pendidikan luar sekolah dapat berperan sebagai alternatif, pelengkap, dan pelengkap, serta menjembatani dunia kerja (AF et al., 2022). Tindakan no. 20/2003 menjelaskan bahwa “pendidikan informal mengembangkan potensi peserta didik dengan menekankan pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan fungsional serta pengembangan sikap dan kepribadian profesional” (Presiden Republik Indonesia, 2003). Salah satu cara untuk mendukung tujuan yang diharapkan dapat

dicapai adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler (Anugrarista & Arisman, 2019). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dijadwalkan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk membantu pemenuhan kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar proses belajar mengajar aktif, biasanya diadakan pada sore hari sepulang sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang memusatkan perhatian pada suatu bentuk kegiatan untuk memperdalam keahlian pada bidang tertentu. Dilihat dari materi pendidikan jasmani, beberapa kegiatan olah raga yang biasa dilakukan di luar sekolah antara lain permainan bola besar seperti bola voli.

Ektrakurikuler bola voli SMAN 05 Karang Jaya sangat aktif sehingga banyak siswa di SMAN 05 Karang Jaya mengikuti lomba kejuaraan bola voli antar pelajar yaitu tahun 2023. Namun di lomba kejuaraan bola voli antar pelajar itu SMAN 05 Karang Jaya salah satu tim yang pulang lebih awal dalam kejuaraan. Pengamatan yang dilakukan peneliti ketika tim voli SMAN 05 Karang Jaya bertanding terlihat bahwa kebanyakan point/skor yang didapati lawan adalah kesalahan dari serangan yang gagal karena lompatan yang kurang tinggi sehingga bola tidak bisa melewati net.

Memainkan bola voli merupakan bagian dari menjawab seluruh unsur pokok olahraga misalnya terdapat unsur menivesto kebugaran, kesehatan, mental dan jiwa sosial (Lestari & Daryono, 2021). Bermain dengan dua tim yang masing masing terdiri dari 6 (enam) orang. Dalam praktiknya, kedua tim harus mengoper bola melewati net dan menembak ke zona pertahanan lawan untuk merebut bola.

Menurut Ikbar et al. (2017) bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kemampuan mengambil keputusan dalam waktu singkat. Membaca arah bola dan mengeksekusi strategi menyerang memerlukan kecerdasan yang baik dari para atlet. Selain menguasai teknik dasar, seorang pemain bola voli harus mampu melakukan lompatan keatas (*vertical jump*) dengan baik, karena berguna dan menunjang ketika pemain bertahan atau memblok dan menembak. Bola voli sendiri merupakan salah satu jenis permainan bola besar.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah smash, tanpa memperhatikan teknik dasar lainnya. *Smash* merupakan teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan bola voli karena sangat efektif dalam mendapatkan point bagi tim. Untuk mengembangkan teknik dasar tidak lepas dari proses taktik yang harus dilakukan secara berkala. Keteraturan tersebut antara lain menciptakan pelatihan yang baik, memilih bentuk pelatihan yang tepat, menetapkan tujuan dan sasaran pelatihan, dan masih banyak lagi termasuk kedisiplinan dalam pelatihan. Latihan kebugaran merupakan salah satu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam menyusun suatu program latihan.

Peneliti melakukan pengamatan pada proses latihannya bahwa selama ini pelatih hanya memberikan latihan yang monoton dengan banyak melakukan latihan *games* tanpa adanya latihan spesifik atau yang lebih khusus mengarah pada teknik permainan bola voli itu sendiri khususnya pada teknik lompatan. Hal ini menjadi perhatian dari peneliti. Observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan hasil bahwa kurangnya tinggi lompatan para atlet SMAN 05 Karang Jaya khususnya dalam melakukan *smash* pada permainan bola voli.

Sehingga perlu adanya desain latihan atau latihan khusus yang spesifik, terprogram dan terarah dalam teknik khususnya teknik *smash* pada permainan bola voli itu sendiri.

Latihan *plyometric* yang dapat digunakan untuk meningkatkan lompatan antara lain yaitu *Squat Jump* dan *Jumping Jack*. Salah satu alternatif latihan yang dapat meningkatkan lompatan *smash* adalah *squat jump* (Liunokas et al., 2019). *Squat jump* merupakan salah satu bentuk olahraga yaitu berdiri dengan satu kaki di depan dan satu lagi dibelakang. Garis tengah badan misalnya saat melangkah jauh, tekuk kaki di lutut 90 derajat, lompat setinggi dan selurus mungkin menggunakan lengan keatas untuk meningkatkan daya angkat. Saat mendarat kembali keposisi awal, tekuk lutut depan untuk menyerap benturan setelah stabilisasi, lalu lakukan lompatan yang sama. Sedangkan *jumping jack* merupakan latihan fisik yang melibatkan lompatan dengan kedua kaki dan tangan terentang ke samping, kemudian kembali keposisi awal dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan disamping badan (James W, Elston D, 20 C.E.).

Berdasarkan latar belakang bahwa kebanyakan pelatih hanya memberikan latihan yang monoton tidak ada latihan khusus yang membuat suatu perkembangan pada permainan bola voli. Oleh karena itu dalam penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pengaruh metode latihan dalam bola voli dengan judul **“Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Jumping Jacks* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli”**.

## 1.2 Masalah Penelitian

Identifikasi masalah berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas adalah:

- 1) Pelatih hanya memberikan latihan monoton, yang mengakibatkan tidak adanya perkembangan pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 05 Karang Jaya.
- 2) Kurangnya latihan *pylometric* sehingga membuat kurang memaksimalkan teknik dasar khususnya teknik smash.

### 1.2.1 Pembatasan Lingkupan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini di batasi pada teknik dasar pada permainan bola voli khususnya latihan *squat jump* dan *jumping jacks* terhadap *smash* pada siswa ekstarkurikuler SMAN 05 Karang Jaya.

### 1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indetifikasi masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Adakah pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli?
2. Adakah pengaruh latihan *jumping jack* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli?
3. Adakah perbedaan latihan *squat jump* dan *jumping jack* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli?

### 1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Mengetahui pengaruh latihan *jumping jack* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *squat jump* dan *jumping jack* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli..

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis yang baik. Secara teoritis latihan *squat jump* melatih kelincahan, melatih ketahanan otot tungkai kaki, membangun kekuatan otot tubuh dan memperkuat tulang. Sedangkan latihan *jumping jack* untuk meningkatkan kekuatan otot, memperkuat otot, memperkuat tulang dan meningkatkan stamina. Manfaat secara praktis diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui latihan *squat jump* dan *jumping jack* dapat mempengaruhi kemampuan *smash* pada permainan bola voli.

b. Bagi Siswa

Siswa dapat melatih lompatan dengan latihan *squat jump* dan *jumping jack* untuk melakukan teknik *smash* dengan maksimal.

c. Bagi Pelatih

Pelatih bisa memberikan latihan yang bervariasi dan tidak monoton, latihan ini bisa menjadi alternatif pelatih agar siswa mendapatkan program latihan yang terarah.

d. Bagi Sekolah

Dapat menciptakan siswa/siswi berprestasi di bidang non akademik.