

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga pada zaman modern seperti sekarang ini telah mengalami perkembangan. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mendorong manusia untuk terus melakukan penelitian- penelitian di bidang kesehatan olahraga. Menurut (Sukirno & Waluyo, 2012). Olahraga secara hakiki harus memiliki unsur-unsur (1) aktivitas fisik (2) memiliki unsur permainan (3) unsur perjuangan, kesemuanya itu dipayungi oleh *fair play*, yang dimaksud dengan perilaku yang berkaitan dengan *fair play* diawali dengan kemampuan untuk sepenuhnya tunduk kepada peraturan yang tertulis. Olahraga mempunyai peran penting bagi kesehatan tubuh maupun organ tubuh manusia. Dengan berolahraga maka kesehatan tubuh akan tetap terjaga. Oleh sebab itu, menimbulkan kegemaran atau rasa suka untuk tetap berolahraga sangat perlu karena pada saat sekarang ini banyak sekali hal-hal lain yang mempunyai pengaruh sangat kuat untuk menimbulkan rasa malas dalam berolahraga sehingga saat ini banyak diciptakan berbagai macam bentuk permainan yang menarik agar kita mau untuk berolahraga salah satunya yaitu olahraga bola voli (Achmad, 2016).

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Pada zaman modern saat ini manusia sangat sulit dipisahkan dengan olahraga baik untuk memperoleh prestasi maupun hanya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap sehat. Menurut (Aini, 2020) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang

mampu menjadi media untuk memfasilitasi kebutuhan seseorang dalam melakukan energi. Olahraga sangat bermanfaat bagi manusia hidup, karena olahraga dapat meningkatkan kesehatan pembukaan karakter dan individualitas, disiplin dan kekhususan yang tinggi, dan peningkatan prestasi dapat meningkatkan harga diri bangsa (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Teknologi yang semakin berkembang menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh dalam olahraga modern. Fasilitas sarana olahraga yang semakin baik membuat masyarakat semakin gemar melakukan kegiatan olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Selain bertujuan untuk kesehatan dan kebugaran, olahraga juga dijadikan perlombaan peraih prestasi. Olahraga prestasi dipertandingkan dalam berbagai cabang olahraga seperti bola voli, sepak bola, bola basket, renang dan lain-lain.

Olahraga bola voli tidak hanya diminati oleh orang dewasa saja, tetapi dalam ruang lingkup pendidikan atau pelajar olahraga bola voli juga sangat diminati karena disetiap tingkatan sekolah sekarang ini banyak diadakan kejuaraan-kejuaraan yang diadakan oleh pemerintah atau lembaga terkait guna meningkatkan minat dan membentuk bakat generasi yang lebih unggul dalam bidang olahraga, seperti halnya pada tingkat sekolah menengah atas dan sederajat. Oleh sebab itu, pentingnya pembinaan dan latihan dalam lingkungan sekolah diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga bola voli (Aditya, 2016).

Permainan bola voli merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada

dasarnya berpegang pada dua prinsip ialah, teknik dan praktis. Prinsip teknik dimaksudkan permainan melambungkan bola dengan bagian badan pinggang keatas, hilir mudik diudara lewat diatas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. Prinsip praktis adalah bermain secara senang dan kerjasama yang baik dengan rekan satu team. Menurut (Yusmar, 2017) bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani (Rizal & Kasriman, 2020).

Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Dalam mempelajari teknik dasar harus diberikan variasi-variasi gerakan dan pengulangan terus menerus agar perasaan siswa terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya. Teknik dasar yang harus dikembangkan sejak anak-anak mencakup semua kemampuan yang ada dalam permainan bola voli dengan bentuk menyesuaikan dengan kemampuan anak. Teknik dasar bola voli meliputi: (1) *passing* bawah, *passing* atas, (2) *servis* bawah, *servis* atas (3) *smash* dan (4) *block*.

Teknik *passing* bawah memiliki peran penting dalam permainan bola voli. Berdasarkan jenisnya, *passing* bola voli dibedakan menjadi dua macam yaitu

passing bawah dan *passing* atas (Faozi, Sanusi, & Listiandi, 2019). Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa tehnik yang membutuhkan loncatan untuk melakukannya, seperti *service jump*, *spike*, *block* bahkan memberi umpan. Dalam perkembangan bola voli saat ini kemampuan meloncat sangatlah penting bagi pemain bola voli karena banyak teknik pada permainan bola voli yang memakai loncatan (Aditya, 2016).

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari di wilayah Oku, dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua, mereka sangat gemar dengan olahraga satu ini, selain media dan fasilitasnya mudah ditemui olahraga ini juga sudah mendunia, sehingga teknik-tekniknya mudah untuk dipelajari. Namun dalam beberapa tahun ini prestasi bola voli di SMP Negeri 5 Oku cenderung menurun. Seorang pemain bila tidak menguasai teknik yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-keasalahan teknik yang tentunya sangat merugikan tim (Yanti, et al., 2021). Salah satu penyebab menurunnya prestasi bola voli di kabupaten ini adalah kurang maksimalnya penguasaan teknik salah satu contohnya saat melakukan lompatan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang sebelum melakukan sesuatu, latihan juga memiliki kegiatan-kegiatan yang terstruktur rapi, guna untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai olahragawan atau olahraga wajib tersebut mencapai standard penampilan yang tinggi. (Kusumawati, 2017). Latihan *depth jump* menjadi jenis latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini, dimana latihan *depth jump*

sangat berhubungan dengan lompatan. Latihan *Depth Jump* juga merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan latihan otot tungkai (Hidayat, et al., 2018). Setelah mendarat segera lakukan lompatan dengan mengayun lengan ke atas dan menjongkokkan badan. Menurut (Faidlullah & Kuswandari, 2018) *Depth Jump* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometrik* yang berfungsi mengembangkan kekuatan otot dan meningkatkan kemampuan serangan secara cepat.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka pemain harus melakukan latihan yang baik, pemain harus memahami teknik-teknik yang ada di permainan bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 5 Oku menjadi sasaran peneliti. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Oku masih terbilang belum cukup mampu dalam menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli. Sehingga prestasi yang dihasilkan dalam mengikuti pertandingan terbilang kurang.

Berdasarkan obeservasi yang peneliti lakukan ternyata masih banyak para pemain bola voli yang belum menguasai teknik yang benar dalam melakukan lompatan, pada saat bermain terlihat dalam melakukan lompatan masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Para pemain belum banyak memahami betapa pentingnya latihan *Depth Jump* terhadap hasil lomptan pada permainan bola voli, maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian dalam bentuk *eksperimen*, agar dapat mengetahui seberapa berpengaruh latihan *Depth Jump* terhadap lompatan pada pemain bola voli.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

- 1) Penguasaan lompatan pada saat menghalau bola saat akan melewati net terlihat masih rendah
- 2) Belum diketahuinya secara pasti seberapa tinggi hasil lompatan siswa ekstrakurikuler permainan bola voli
- 3) Belum pernah diterapkan latihan *depth jump* dalam permainan bola voli

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, agar mendapatkan hasil yang maksimal dan akurat, maka penelitian ini dibatasi pada satu kajian saja. Penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh bentuk latihan *depth jump* terhadap hasil lompatan permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Oku.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh bentuk latihan *depth jump* terhadap hasil lompatan permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Oku?”

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh bentuk latihan *depth*

jump terhadap hasil lompatan permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Oku

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritik

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa latihan *depth jump*. Dan menjadi kajian teori untuk penelitian sejenis untuk mengukur lompatan dalam permainan bola voli.

1.5.2 Manfaat Praktik

- 1) Bagi peserta, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan lompatan
- 2) Bagi peneliti sebelumnya, penelitian ini dapat menambah informasi kepada peneliti lainnya ada tidaknya Pengaruh Latihan *depth jump* terhadap hasil lompatan
- 3) Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan menambah kreativitas dalam melatih lompatan pada permainan bola voli