

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Cabang olahraga bola voli di Indonesia cukup dikenal oleh masyarakat, dari kalangan bawah, menengah sampai atas. Permainan bola voli saat ini bukan saja sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi. Bola voli untuk prestasi merupakan olahraga yang mengembangkan bakat atlet untuk dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Bola voli saat ini sudah dikelola secara profesional, hal ini terlihat dengan munculnya kompetisi di Indonesia, seperti LIVOLI dan PROLIGA. Kejuaraan antar klub bola voli di Indonesia ini rutin setiap tahun. Pada era sekarang setiap peserta PROLIGA sudah mendatangkan pemain asing yang secara postur tubuh memang lebih baik dari pada atlet lokal. Kualitas fisik yang baik sangat menunjang untuk melakukan berbagai teknik yang ada dalam permainan bola voli. Kedatangan pemain asing merupakan saingan dan tantangan bagi pemain lokal untuk berlatih lebih baik agar tetap bisa bersaing. Menurut Sajoto (1988: 15) faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental, (4) Kematangan Juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia oleh raga, ke empat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesial dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Dari ke empat aspek di atas yang merupakan salah satunya adalah kondisi fisik, seperti dalam Depdikbud (2000: 10) bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping pengaruh teknik, teknik dan kemampuan mental. Komponen kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi. Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, di antaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing atas, passing bawah, smash, umpan, dan block (Suharno 1981: 14). Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa teknik yang membutuhkan lompatan untuk melakukan teknik tersebut, misalkan seperti teknik servis jump, smash, blok, bahkan memberi umpan. Dalam perkembangan bola voli saat ini kemampuan melompat atlet sangat penting karena banyak teknik pada permainan bola voli yang memakai lompatan.

Bagi para pelatih di Indonesia sangat penting untuk mendesain suatu latihan fisik yang dapat meningkatkan tinggi lompatan atlet memingat postur tubuh atlet bola voli negara-negara lain di dunia. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang metode melatih fisik juga akan mengakibatkan atlet jenuh dan malas berlatih karena materi yang dilatihkan akan cenderung monoton, Untuk itu mendisain latihan yang tepat untuk meningkatkan tinggi lompatan sangat perlu di lakukan penelitian agar latihan yang dilakukan dapat bermanfaat dan tidak merusak tubuh atlet, karena latihan yang salah dapat membuat atlet cidera dan tidak mendapat hasil yang seharusnya di capai. Untuk menciptakan sebuah metode latihan meningkatkan tinggi lompatan yang sesuai tentunya seorang pelatih harus memperhatikan dari berbagai aspek, dari pemilihan model atau jenis latihan, Penentuan volume, intensitas, durasi, recovery, set dan repetisi harus tepat dan sesuai dengan komponen latihan. Tentunya agar latihan tidak membosankan seseorang pelatih juga harus memiliki beberapa macam model latihan tentang meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli.

Penelitian ini di lakukan di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong. Ekstra kurikuler bola voli di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong berdiri pada tahun 2000 yang beralamat di porong, Jl. Bhayangkari, Gondang Selatan, Juwet kenongo, Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Tim ini melakukan latihan di GORSMA Kemala Bhayangkari 3 Porong. Ekstra kurikuler bola voli di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong saat ini sudah menjadi ekstra yang sangat di kenal oleh pecinta bola voli di Sidoarjo bahkan di Jawa Timur karena eksistensi dan prestasi yang di capai. Pembinaan ekstra kurikuler bola voli di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong terdiri atas kelas pemula, senior putra dan putri. SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong mengadakan pertemuan rutin setiap 2 bulan sekali untuk membahas program latihan, sarana latihan, dan membahas hal-hal untuk apa yang akan di lakukan untuk memajukan ekstrakurikuler. Karena banyaknya siswi yang ada di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong peneliti harus mengambil dua team ekstra bola voli, yaitu usia 18 tahun, Kelas ini berlatih 3 kali dalam seminggu yaitu hari senin, kamis, dan sabtu bertempat di GOR SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong. Di ekstra kurikuler di SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong menggunakan metode pelatihan fisik tentang lompatan bola voli masih kurang variasi terutama kelas putri usia 18 tahun. Karena lebih banyak memberikan latihan yang bersifat teknik. Sehingga tinggi lompatan siswi putri masih kurang. Maka untuk

meningkatkan hasil latihan lompatan bola voli yang baik dan efektif biasanya akan melakukan metode latihan skipping dan naik turun bangku yang memiliki tujuan untuk meningkatkan tinggi lompatan yang maksimal. Karena kedua latihan ini merupakan latihan power otot kaki. Pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang skipping dan naik turun bangku dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan tinggi lompatan yang maksimal, kedua jenis latihan ini merupakan latihan power otot kaki sehingga akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil lompatan. Diharapkan dengan memiliki lompatan yang tinggi dengan di dukung teknik yang baik maka seseorang pemain bola voli dapat melakukan smash maupun blok dengan baik.

Dari permasalahan di atas penulis akan meneliti tentang “Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Lompatan Siswi Ekstra kurikuler Putri Usia 18 Tahun SMA Bhayangkari 3 Porong” dengan harapan dapat memberikan pengetahuan baru pada pelatih dan atlet terhadap metode meningkatkan tinggi lompatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya variasi latihan fisik utamanya dalam peningkatan tinggi lompatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong putri usia 18 tahun.
2. Belum di ketahui pengaruh latihan skipping dan latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong putri usia 18 tahun.
3. Belum di ketahui perbedaan tinggi lompatan siswi yang mendapatkan materi latihan fisik skipping dan naik turun bangku pada siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong putri usia 18 tahun.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu di adakan pembatasan

masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan pengaruh latihan skipping dan latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun.

#### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas, masalah dalam skripsi ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan skipping terhadap tinggi lompatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun ?
2. Apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun ?
3. Dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap tinggi lompatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin di capai adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap tinggi lompatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun.
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan tinggi lompatan siswi ekstra kurikuler bola voli SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong usia 18 tahun.

#### **F. Variabel Penelitian**

1. Variabel Bebas (x): Tinggi lompatan

Variabel terikat adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Besarnya efek tersebut diamati dari ada tidaknya, timbul hilangnya, membesar-mengecil, atau berubahnya

variasi yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain termaksud (Azwar, 2007). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel terikat, yaitu pelatihan *Skipping* dan Naik Turun Bangku.

2. Variabel Terikat ( $y$ ): *Skipping* dan Naik Turun Bangku Tinggi loncatan

Variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Dapat pula dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Tinggi Loncatan .

## G. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian kedepan, khususnya bagi para pemerhati peringatan prestasi bola voli maupun seprofesi dalam membahas peringatan tinggi loncatan pada bola voli.
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswi ekstra kurikuler di lingkungan tempat latihan.

2. Secara Praktis

- a. Untuk mengetahui Pengaruh latihan skipping dan naik turun bangku terhadap tinggi loncatan siswi ekstra kurikuler.
- b. Memberikan refrensi pada pelatih tentang metode melatih fisik.
- c. Sebagai bahan pertimbangan variasi pelatih dalam membuat metode latihan fisik.
- d. Sebagai variasi menu latihan fisik di ekstra kurikuler bola voli putri SMA Kemala Bhayangkari 3 Porong putri usia 18 tahun.