

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam masa pandemi COVID-19 ini banyak masyarakat yang melakukan aktifitas olahraga karena sangat bagus untuk kesehatan jasmani ataupun rohani. Olahraga saat ini juga sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh supaya tidak mudah terpapar virus Covid - 19. Selain itu adapun salah satu tujuan dari Olahraga ialah untuk mencapai prestasi yang setinggi-tinggimnya dengan semaksimal mungkin baik olahraga yang individu maupun tim.

Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat diminati oleh masyarakat Indonesia, sering dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, mulai anak-anak, orang dewasa, laki-laki ataupun perempuan baik di wilayah kota ataupun di desa karena permainan ini sangat mudah di mainkan dan mempunyai manfaat bagi yang melakukan.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apa bila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan, teknologi dan ilmu-ilmu yang lain. adapun teknik dasar dalam permainan bola volly meliputi servis bawah, servis atas, servis melompat serta passing bawah, passing atas, block dan smash.

Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola di pantulkan dari pemain ke pemain lain atau bisa disebut passing yang biasanya dihiri dengan smash, dalam permainan ini kedua tim di pisahkan dengan net dengan ketinggian yang sudaah di tentukan. Tujuan dari

permainan ini adalah memasukan bola ke daerah lawan dengan score yang sudah di tentukan

Dalam permainan bola voli yang tak kalah pentingnya adalah tehnik smash. Smash dalam permainan bola voli termasuk pukulan utama saat proses penyerangan sebagai upaya untuk mendapatkan poin tambahan dan menjadi pemenang. Selain itu smash biasanya sangat di sukai oleh pemain ataupun penonton saat menyaksikan permainan bola volly. Smash adalah tindakan memukul bola kebawah dengan sekuat tenaga, smash ini bisa dilakukan dengan cara penyerang dari tim melompat diantara net dan melakukan pukulan ke bola yang diarahkan ke daerah lawan supaya bola jatuh di area lawan.

Selain untuk menambah poin dalam tim smash yang baik juga dapat membuat mental pemain lawan menjadi menurun atau kehilangan kontrol pada saat menerima smash dan akan menjadi keuntungan (menambah point) bagi tim yang melakukan smash. Untuk itu sangat penting melatih teknik atau variasi dalam smash yang harus diberikan pelatih kepada atlit supaya dalam melakukan smash tidak mudah terbaca oleh pemain lawan dan menambah poin untuk tim.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli yang penting adalah penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan itu, serta latihan-latihan kekuatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan smash maka dari itu seorang pelatih harus memberikan trobosan-trobosan supaya atlitnya dapat memenangkan pertandingan.

Smash adalah teknik memukul bola voli dengan keras dan cepat yang bertujuan agar bola tidak dapat dihentikan lawan dan masuk kedaerah lawan. Smash biasa dilakukan saat bola berada diatas dekat net, hal ini

ditujukan agar pemain lawan tidak memiliki waktu untuk menghentikan bola.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis melakukan penelitian ini karena metode latihan squat jump sangat cocok untuk meningkatkan kemampuan melompat siswa, karena dari kemampuan lompatan yang semakin tinggi maka tingkat keberhasilan untuk melakukan smash atau menambah poin akan semakin tinggi. Oleh sebab itu alasan peneliti melakukan penelitian ini karena dari siswa SMP Sabilunaja mempunyai rata-rata postur badan yang tinggi sedangkan daya lompatan siswa masih kurang hal ini menunjukkan bahwa dibutuhkan kekuatan otot tungkai saat melakukan lompatan bukan hanya postur yang tinggi. Oleh sebab itu peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai meningkatkan kemampuan lompatan dengan bentuk latihan squat jump untuk menambah keberhasilan siswa dalam melakukan teknik smash. dalam penelitian ini saya menggunakan latihan squat jump karena ini sangat efisien untuk meningkatkan kekuatan otot-otot seperti otot tungkai, otot perut, otot paha, otot pingul yang berpengaruh penting dalam kemampuan melompat siswa untuk melakukan teknik smash.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas untuk menghindari pembatasan masalah maka penelitian ini hanya membahas tentang cara meningkatkan kemampuan melompat supaya siswa dapat melakukan *smash* dalam metode latihan *jump squat*.

C. Rumusan Masalah

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

Adakah pengaruh latihan *squat jump* terhadap tinggi lompatan pada siswa SMP Nu Sabilunnaja Kuripan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas maka tujuan dalam penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan untuk pelatih bola voli agar dapat meningkatkan kemampuan melompat serta meningkatkan kemampuan *smash* dalam bentuk latihan *squat jump*

Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kemampuan atau mengukur seberapa tinggi lompatan dan mampukah siswa SMP Sabilunaja dalam meningkatkan lompatan *smash*
2. Dengan penelitian ini siswa diharapkan untuk mengalami peningkatan kemampuan bermain bola voli khususnya lompatan dalam teknik dasar *smash*
3. Supaya penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan lompatan siswa

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Secara Teortis

- Bagi Penulis

Penelitian ini dapat memberikan jawaban atas penelitian yang telah di teliti dan dapat memperbanyak wawasan serta ilmu pengetahuan dan sebagai syarat untuk meraih gelar Sarjana.

- Bagi Akademis

Dapat di jadikan sebagai gambaran penelitian skripsi oleh mahasiswa dan bisa dijadikan pembeda ataupun pengampu untuk penelitian berikutnya, serta menambah wawasan dan refrensi.

2. Secara Praktis

1. Bagi pemain diharapkan mengalami peningkatan kemampuan melompat setelah melakukan metode latihan ini.
2. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang cara meningkatkan fisik serta kemampuan lompataan kususnya dalam melakukan teknik *smash* pemain bola voli
3. Hasil penelitian yang diperoleh dijadikan bahan pertimbangan bagi pelatih bola voli untuk meningkatkan kemampuan bermain peserta didiknya