

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan dimana seseorang dengan sadar melakukan aktifitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengembangkan motorik dan mengembangkan perilaku hidup sehat dan aktif. Pendidikan jasmani juga menjadi salah satu mata pelajaran untuk melatih kemampuan psikomotik yang mulai diajarkan sejak kita memasuki pendidikan di sekolah. Proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik mental dan sosial. Belajar, seperti di tulis Ruslilutan,2001:7 (dalam rangkuman,2009) adalah perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena pengaruh faktor keturunan atau kematangan. Pendidikan jasmani mempunyai beberapa tujuan, salah satunya yaitu untuk mengembangkan fisik dengan cara berolahraga maupun melakukan kegiatan lainya yang masih berhubungan dengan keaktifan dalam gerak.

Dalam suatu kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga baik sebagai arena prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Melalui olahraga yang teratur maka di peroleh fisik yang sehat dan mental yang bagus ditambah lagi bentuk karakter pribadi yang tangguh. Insan-insan yang sehat dan bugar serta berkualitas tinggi adalah modal besar atau nilai inventasi yang sangat besar bagi kemajuan suatu masyarakat bahkan bagi suatu Negara karena dengan memiliki insan – insan yang sehat dan bugar serta berkualitas akan membantu bangkitnya produktivitas dan banyak bidang.

Demikian juga bagi pelajar di sekolah dengan modal yang sehat dan bugar serta pribadi yang berkualitas tinggi akan menjadikan semangat giat belajar dan tangkas dalam menyelesaikan setiap tugas yang di berikan oleh guru di sekolah. Bagaimanapun juga olahraga memberikan kontribusi bagi peningkatan kecerdasan otak anak karena dengan berolahraga otak rasanya semakin segar. Maka dari itu pembiasaan pola – pola dasar hidup yang meyehatkan dan membubarkan serta mencerdaskan bagi anak – anak harus di tanamkan sejak dini melalui berbagai kegiatan olahraga yang

bermakna dan memberikan kontribusi yang positif dan tidak asal – asalan.

Kesadaran diri untuk mau memulai, mau melakukan dengan olahraga rutin, rajin dan penuh semangat khususnya melalui permainan olahraga bola voli. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang menyenangkan dan disukai semua kalangan. Karena olahraga ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari – hari, permainan ini tidak hanya untuk memperoleh prestasi atau salah satu pilihan untuk menjadi atlet berprestasi tinggi, tetapi juga sebagai hiburan (*sportainmeni*) yang menarik bagi masyarakat. Olahraga bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim. Yang masing masing tim berjumlah enam orang pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan dan libero. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain yang lain dengan cara passing yang diakhiri dengan smes pada tim lawan, dan kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu (Muhyi,2008). Penguasa teknik dasar permainan bola voli yang sempurna adalah menjadi dasar untuk mengembangkan kualitas yang tinggi dalam permainan. Adapun teknik dasar bola voli menurut (Muhammad Muhyi Faruq 2009:49) adalah meliputi :

1. Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah *service*, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk memasukkan bola ke dalam permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan putaran bola serta penempatan bola ketempat kosong, kepada pemain garis belakang kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat Yunus (1992: 68)
2. Membendung (*blocking*) adalah upaya untuk menghadang serangan lawan oleh salah satu atau lebih pemain agar serangan lawan dapat di matikan. Muhammad muhyi .f (2012 : 43).
3. Smas (*spike*) adalah gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan keras serta jalannya dan bolanya cepat, tajam, dan menukik serta sulit diterima lawan apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat (Aip Syarifudin 1997 : 58)
4. Pasing adalah teknik memantulkan bola dengan menggunakan tangan, sehingga bola dapat terpantul dan bisa di berikan pada

pemain berikutnya. (Muhammad muhyi.f 2012:30) Dari sekian banyak teknik latihan yang ada

Sedangkan juga harus di perhatikan akan tingkat kebugaran jasmaninya, bakat dan minat , tingkat kecerdasan, dan jenis kelamin, yang tidak kalah penting adalah tersedianya sarana dan prasarana yang mencukupi, dengan alat yang cukup akan memberi kesempatan anak untuk dapat melakukan latihan lebih banyak. Dari pengalaman latihan di lapangan mengajarkan kompetensi bola voli dengan sub kompetensi blok, smash ternyata banyak siswa yang mengalami kesulitan atau ke gagal. Hal ini dapat di lihat dari hasil, tidak semua siswa dapat melakukan smash dan blok dalam permainan bola voli dengan tingkat keberhasilan baik. di lingkungan masyarakat sulit untuk melakukan smash dan blok yang tangguh, yang dapat melakukan smash dan blok tingkat keberhasilan yang tinggi.

Beberapa faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan smash dan blok adalah *timing* atau ketepatan, yaitu meliputi ketepatan saat melakukan awalan, ketepatan saat meloncat. Dan ketepatan saat melakukan smash atau blok. Akan tetapi teknik dasar di atas banyak yang di lupakan oleh pemain dalam permainan bola voli sehingga hasilnya kurang memuaskan. Kemampuan tinggi lompatan dalam cabang bola voli adalah kebutuhan mutlak yang harus di miliki oleh setiap pemain voli. Karena latihan lompatan sangat di butuhkan setiap pemain untuk melakukan serangan ke daerah lapangan lawan untuk mendapatkan poin. Jadi mengapa latihan *Skipping* sangat penting di miliki dan ditingkatkan oleh pemain voli. Agar tinggi lompatan smash dan blok bisa berkembang dan meningkat.

Salah satu latihan yang sering dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tinggi lompatan ini adalah latihan *Skipping* ini akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan tinggi lompatan. Selain bermanfaat banyak. Latihan *Skipping* ini juga sederhana dan dilakukan di mana saja.

Sebelum adanya penelitian ini, sudah ada beberapa penelitian atau tulisan yang telah di lakukan oleh ( Moch, Haris Affandi, 2008 ) yang membahas tentang hubungan antara tinggi lompatan dengan ketepatan smash dan blok dalam permainan bola voli, berdasarkan

beberapa penelitian di atas, dapat di simpulkan bahwa dari penelitian di atas yang membahas hubungan antara tinggi lompatan dengan ketepatan smesh dan blok dalam permainan bola voli. Sehingga terdapat perbedaan antara judul Skripsi serta tempat penelitian penulis sekarang dan penulis terdahulu. Meskipun nantinya terdapat kesamaan yang berupa kutipan atau pendapat – pendapat yang berkaitan dengan pengaruh latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan pemain bola voli siswa SMK Maskumambang 1 Dukun-Gresik

Dari pengamatan terdapat kelemaanya di smash dan blok sehingga saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul pengaruh latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Maskumambang 1 Dukun-Gresik

Peneliti ingin memberikan latihan khusus untuk di berikan kepada peserta ekstrakurikuler di SMK Maskumambang 1 Dukun – Gresik. Dengan memberikan latihan *Skipping*. karena masih kurangnya tinggi lompatan.

## **B. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini, membahas tentang pengaruh latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan pada permainan bola voli, karena penelitian akan melakukan pengaruh latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan permainan bola voli, sehingga mendapatkan adanya pengaruh antara latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan permainan bola voli, jadi pada dasarnya hanya membahas masalah pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan permainan bola voli.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut “ apakah ada pengaruh latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Maskumambang 1 Dukun-Gresik

## **D. Tujuan penelitian**

Sehubungan dengan penelitian di atas, maka tujuan penelitian adalah ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Skipping* terdapat tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Maskumambang 1 Dukun-Gresik

### **E. Manfaat penelitian**

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi sekolah

Dengan di lakukanya penelitian ini dengan membentuk suatu tim sekolah yang kuat dapat memberikan prestasi yang baik dan membanggakan bagi sekolah tersebut,

2. Bagi guru

Dengan adanya penelitian yang dilakukan ini guru mendapatkan pengetahuan baru yang objektif.

3. Bagi peserta didik

Untuk peserta didik dapat di jadikan ilmu baru yang bisa digunakan dalam olahraga bola voli dan dapat untuk menujung nilai pada akhirnya,

4. Bagi peneliti

a. Sebagai pengalaman penelitan untuk diketahui bagaimana hasil dari ilmu yang sudah di berikan,

b. Sebagai ucuan bagi peneliti untuk melakukan penelitian selanjutnya dapat lebih baik,