

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya aktivitas manusia terdiri dari dua macam, yaitu aktivitas jasmani dan aktivitas rohani. Aktivitas jasmani adalah berupa aktivitas yang menyangkut pada kegiatan tubuh, sedangkan aktivitas rohani adalah berupa kegiatan manusia yang berhubungan dengan kejiwaan. Oleh karena itu, manusia yang hidup bertindak dan berfikir antara faktor jasmani dan rohani merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, karena keduanya saling mempengaruhi satu sama lain.

Pertumbuhan jasmani yang sehat akan mendorong perkembangan jiwa yang sehat pula. Sehingga pada gilirannya bangsa yang sehat dan kuat jiwa raganya akan menjadi bangsa yang kokoh.

Banyak orang berpendapat bahwa berolahraga merupakan kegiatan yang baik untuk pembentuk fisik dan mental bangsa. Dengan latihan-latihan olahraga secara teratur akan memperkuat anggota tubuh manusia atau organismenya, dalam arti pembentuk fisik. Sedangkan pembentukan mental melalui olahraga akan tercipta rasa sportivitas, keberhasilan, kerjasama, dan rasa tanggung jawab yang tinggi.

Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Lambat laun, bagian-bagian dari mesin akan rusak karena tidak terlatih untuk terus bergerak/bekerja. Demikian pula tubuh jika kurang gerak, tubuh akan menjadi bermasalah dan tidak sehat. Dengan berolahraga, tidak hanya otot-otot yang terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja lebih baik.

Olahraga juga memberi kesempatan yang ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik (didalam lingkungan

2

persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira) menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati.

Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan: “ Bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga tidak hanya diartikan untuk mengembangkan potensi jasmani, lebih dari itu yakni rohani dan sosial”.

Kegiatan olahraga di Indonesia pada hakikatnya adalah usaha mengenai pendidikan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari usaha-usaha pendidikan nasional yaitu manusia pancasila. Akhir-akhir ini juga terasa banyak sekali minat dan bakat seseorang dalam setiap cabang olahraga, karena terbukti banyak atlet-atlet yang berprestasi, baik di sekolah maupun di masyarakat umum. Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi atlet dalam cabang olahraga adalah dengan metode pelatihan yang baik, dukungan juga datang dari para ahli dibidang olahraga dan ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu yang membuat dasar pelatihan menjadi lebih baik dan tidak lepas dari peranan pendidikan, salah satu contohnya adanya Ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam suatu bidang olahraga.

Adapun tujuan olahraga pada hakekatnya adalah untuk meningkatkan serta mempertahankan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani maupun rohani. selain mempunyai pengaruh yang luas maka pendidikan olahraga mempunyai tujuan utama. Seperti yang dikemukakan oleh Engkos Kosasi (1985:6) tujuan utama pendidikan olahraga adalah :

1. Mempertinggi kesehatan yang positif
2. Mempertinggi daya tahan
3. Memperbesar tenaga otot
4. Mempertinggi keseimbangan (*stabilitiet*) emosional
5. Mempertinggi efisiensi dari pada fungsi-fungsi alat tubuh
6. Mempertinggi daya ekspresi dan daya kreatif

Dalam perkembangan olahraga bola voli semakin digemari oleh masyarakat luas karena merupakan permainan yang menarik. Sebagaimana di kemukakan oleh Wahjoedi (2001;71) bahwa “ Masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga memiliki berbagai tujuan. Tujuan tersebut antara lain yaitu untuk kesehatan , rekreasi, pendidikan mau pun prestasi”.

Mengacu pada bidang olahraga pada abad sekarang ini, khususnya prestasi cabang olahraga bola voli banyak sekali kemajuan yang dicapai. Sehingga cabang olahraga bola voli sangat populer dan digemari oleh segala kalangan masyarakat baik putra maupun putri. Dasar permainan bola voli sangat sederhana, tetapi begitu regu sudah terlatih dan menguasai teknik serta kerjasamanya, maka permainan menjadi sesuatu yang mendebarkan dan menyenangkan, dengan *service-service* yang mempesona, permainan bola yang penuh dengan ketangkasan, umpan-umpan yang jitu, pukulan yang penuh tenaga dan bendungan yang rapat telah membuat gabungan regu yang menarik, bukan saja bagi pemain tetapi juga bagi para penonton.

Pembinaan cabang olahraga bola voli menuju arah peningkatan prestasi khususnya bagi tahap pembinaan lanjutan adalah penyajian latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan khusus atau teknik khusus pada permainan bola voli. Kemampuan khusus atau teknik khusus pada permainan yang dimaksud adalah tidak lain cara bermain bola voli. Bagaimana permainan dimulai, setelah permainan dimulai apa yang harus dilakukan. Setelah dikuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan sehingga serangan itu mendapat hasil yakni nilai atau point buat regunya. Bila bola dikuasai lawan apa yang harus diusahakan agar lawan tidak mendapat point atau angka. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka bagi tingkat pembinaan adalah peningkatan teknik khusus bola voli. Salah satu teknik khusus bola voli adalah *smash* atau serangan. *Smash* merupakan gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan,. *Smash* juga hal sangat penting khususnya dalam pola penyerangan yang bertujuan untuk mematahkan serangan lawan. Karena pentingnya *smash* dalam permainan bola voli, maka perlu dilakukan berbagai usaha untuk menguasai teknik *smash* dengan baik.

Smash dapat dilakukan dengan maksimal apabila didukung oleh teknik pukulan yang benar dan memiliki power yang kuat, kekuatan melompat dengan ketinggian lompatan atau dikenal *Explosive Strength* ikut berperan agar hasil *smas* menjadi lebih terarah. Apabila pemukul memiliki kekuatan untuk memukul bola

sedangkan hasil lompatan belum mampu mendorong badan setinggi-tingginya maka bola yang di *smash* akan sulit melewati net, atau bola yang di *smash* cenderung keluar dari area permainan. Dengan demikian untuk melatih kekuatan melompat yaitu dengan latihan pliometrik menggunakan latihan *Squat Jump*. Latihan *Squat Jump* adalah lompat-lompat ditempat yang diawali dengan jongkok (*Squat*). Latihan *squat jump* juga merupakan salah satu gerakan olahraga yang dilakukan dengan posisi awal dengan tubuh berdiri dan kedua kaki dibuka, kemudian tangan diletakkan kebelakang kepala, lalu dengan sedikit melompat dengan mendarat pada posisi setengah jongkok, hingga lutut ditekuk dan tidak melebihi jari-jari kaki.

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan bahwa latihan *Squat Jump* sangat berpengaruh terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli. Maka penulis mengangkat sebuah judul, Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 22 Surabaya.

B. Batasan Masalah

Agar fokus penelitian menjadi jelas dan terarah, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 22 Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

“ Adakah Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 22 Surabaya”.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler bola voli SMP N 22 Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Adapun manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
 - a. Meningkatnya kemampuan pukulan smash dalam bola voli pada siswa
 - b. Meningkatnya kemampuan pukulan mash bola voli siswa
2. Bagi Guru
 - a. Dapat digunakan sebagai masukan bagi guru
 - b. Memberi gambaran ke guru atau pendidid bahwa ada keterkaitannya antara cabang olahraga tersebut untuk mencapai keberhasilan siswa.
3. Bagi peneliti
 - a. Sebagai syarat kelulusan untuk peneliti
 - b. Sebagai bekal untuk penulis menjadi pendidik nantinya.

