

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan menurut Rosdiani (2012:62). Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang praktekkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sarana sebagai untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang semakin baik, seperti peningkatan kondisi fisik, mental, sosial dan emosional.

Permainan bola voli adalah sebuah cabang olahraga pilihan yang meliputi aktivitas *aerobic* dan *anaerobic* (Ameida, Soares 2003:2), adapun menurut (Graurav, Singh 2010:3) permainan bola voli adalah permainan yang menggunakan bola termasuk bola voli membutuhkan kemampuan yang bersifat komprehensif termasuk fisik, teknik, mental dan strategi. Disamping itu juga olahraga dapat memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas dan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi atlet. Menurut (Engkos Kosasih,1993:3) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Cabang olahraga permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, Oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain Bola Voli para siswa disuatu sekolah sudah merupakan suatu keharusan setelah melihat tuntutan yang sangat besar dari masyarakat. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Permainan Bola Voli merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai teknik permainan Bola Voli, baik individu maupun beregu. Teknik dasar permainan Bola Voli yang harus dikuasai adalah: 1.Servis, 2.Pasing, 3.Spike, 4.Blok.

Berdasarkan pengamatan dilapangan teknik dasar untuk mempertahankan supaya permainan dapat terus berlangsung dan untuk membangun suatu serangan adalah teknik pasing, dalam hal ini adalah teknik pasing bawah, teknik dasar dalam permainan bola voli adalah servis fungsinya untuk mengawali suatu permainan, pasing fungsinya untuk menahan, menerima, dan mengembalikan bola servis, atau bola smes dari lawan. Membendung atau Blok fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat net sekaligus sebagai serangan balik ke tim lawan.

Pada saat melakukan smes terdapat beberapa tahap yang dilakukan atlet, yaitu tahap pertama sebuah awalan untuk melompat, tahap kedua yaitu melompat saat akan memukul bola. Lompatan ini sangat penting bagi seorang atlet untuk melakukan smes. Smes dapat dilakukan dengan maksimal apabila didukung oleh teknik pukulan yang benar dan memiliki *power* yang baik, kekuatan melompat dengan ketinggian lompatan atau dikenal dengan istilah *explosive power* ikut berperan agar hasil smes menjadi terarah, menurut (Mutohir, 2013:37). Apabila pemukul belum mampu melakukan lompatan untuk mendorong badan setingginya maka bola yang di smes akan sulit melewati net, atau bola yang di smes cenderung keluar dari area permainan. Lompatan ini yang sering menjadi permasalahan pada saat melakukan smes yaitu lompatan yang kurang tinggi akibat latihannya yang kurang baik sehingga hasilnya kurang optimal untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Atlet yang memiliki postur tubuh yang tinggi belum tentu dapat melakukan lompatan yang sesuai diharapkan semua tergantung pada latihannya.

Disamping itu latihan pun sangat berpengaruh terhadap hasil performa atlet untuk melakukan lompatan tinggi. Latihan merupakan proses yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang untuk program pengembangan berupa peningkatan keterampilan smes dalam permainan olahraga bola voli. Dalam permainan bola voli unsur yang paling dominan adalah smes dan menghadang, dimana unsur tersebut dibutuhkan kekuatan otot pada bagian bawah yaitu daya ledak. Salah satu untuk mengembangkan daya ledak tersebut adalah dengan latihan *tuck jump*. Latihan *tuck*

*jump* merupakan suatu bentuk latihan yang merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat dalam melakukan smes. Diharapkan dengan adanya latihan *tuck jump* dapat meningkatkan latihan tinggi lompatan dalam permainan bola voli.

Bedasarkan uraian diatas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan *tuck jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan dalam permainan olahraga bola voli putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya. Sehingga peneliti dapat mengetahui kualitas tinggi lompatan dari atlet melalui bentuk latihan *tuck jump*.

## **B. Batasan Masalah**

Bedasarkan Latar Belakang yang diperoleh untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *tuck jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada pemain olahraga bola voli putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

## **C. Rumusan Masalah**

Bedasarkan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *tuck jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada pemain olahraga bola voli putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya?

## **D. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini merupakan kenyataan atau sasaran yang akan dicapai pada penelitian dan juga harus relevan terhadap rumusan masalah yang ada. Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah:

### **1. Tujuan umum**

Tujuan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan sumber pembelajaran dalam membuat program latihan olahraga bola voli sesuai dengan usia sekolah menengah atas.

2. Tujuan khusus

Untuk menganalisis dan mengetahui pengaruh latihan *tuck jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada pemain olahraga bola voli putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada perkembangan ilmu pengetahuan. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai adapun manfaat yang ingin diperoleh sebagai berikut:

1. Membantu para pelatih dalam mengembangkan metode latihan *tuck jump* yang sesuai dengan permainan bola voli.
2. Menjadi bahan referensi khususnya bagi Pembina dan pelatih ekstrakurikuler bola voli dalam menerapkan metode latihan, sehingga akan lebih efektif dan efisien.
3. Sebagai bahan informasi yang penting dalam pembinaan terhadap peserta didik untuk melakukan latihan khususnya dibidang olahraga bola voli.
4. Sebagai sarana untuk memperoleh sejauh mana teori yang diajarkan dan dipelajari sesuai dengan prakteknya dilapangan

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi tentang judul, maka perlu ada penjelasan tersendiri mengenai arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut dikemas untuk menegaskan istilah seperti menurut kamus besar Bahasa Indonesia “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.