

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui proses pendidikan diharapkan mampu mewujudkan manusia yang cerdas, terampil dan bermoral. Pendidikan sebagai tolok ukur kompetensi, memegang peranan penting dalam mewujudkan stabilitas dan kualitas dalam diri seseorang. Hal ini merupakan bukti nyata bahwa pendidikan merupakan salah satu indikator yang sangat berpengaruh dalam menentukan kualitas sumber daya seseorang. Di dalam dunia pendidikan, khususnya di lingkungan sekolah akan banyak kita temui ragam pendidikan yang berbeda. Salah satu dari sekian ragam pendidikan yang ada, pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan salah satu bidang pendidikan yang diajarkan di sekolah.

Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sebagai salah satu pendidikan yang ada di sekolah merupakan pendidikan dalam rangka untuk mendidik manusia secara utuh. Artinya, dengan adanya pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi siswa akan lebih dapat memaksimalkan seluruh potensi yang dimiliki serta membentuk kepribadian yang baik. Keseimbangan kebutuhan antara jasmani dan rohani inilah yang dinamakan membentuk manusia secara utuh.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan menggunakan anggota tubuh yang membentuk suatu gerakan-gerakan seperti bermain dan berolahraga. Manfaat olahraga antara lain dapat menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan kesehatan tubuh. Untuk menjadi atlet olahraga sangat diperlukan pendidikan

jasmani dan pembinaan sejak usia dini, hal ini bertujuan agar para atlet dapat mengetahui bakat yang dimilikinya untuk menjadi atlet yang baik guna mencapai suatu prestasi.

Dari banyaknya cabang olahraga seperti futsal, sepak bola, bulu tangkis, bola basket, dll. Bolavoli merupakan olahraga yang memerlukan kekuatan otot kaki untuk memainkannya. Bolavoli sangat populer dan disukai oleh semua orang, baik itu anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Permainan bolavoli ini juga sangat menyenangkan, karena dilakukan dengan gerakan-gerakan yang cepat sehingga membuat seru dan menegangkan. Yang membuat permainan ini menyenangkan dan mudah untuk dimainkan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar, yang diperlukan dalam 1 tim hanya 6 orang, dan Permainan ini juga bisa dimainkan di lapangan tertutup maupun lapangan terbuka.

Dalam Permainan bolavoli terdapat dua grup yang saling berhadapan. Dimana jumlah pemain dalam satu grup berjumlah 6 orang pemain. Cara memainkan permainan ini cukup sederhana yaitu dengan menggunakan sebuah bola besar yang dipantulkan menggunakan tangan ke udara dan melewati atas jaring (net) ke daerah lapangan lawan. Game dalam permainan ini yaitu 25 point. Selain itu, Permainan ini juga terdapat tugas dan posisi tersendiri dari setiap pemain. Yang pertama ada pemain bertahan yaitu pemain belakang dari garis 3 meter yang bertugas untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan. Yang kedua ada spiker yaitu pemain depan yang bertugas melakukan serangan ke lapangan lawan untuk mendapat poin. Dan yang ketiga itu ada tosser yaitu seorang pemain yang bertugas untuk melakukan operan (umpan) dan mengatur

sebuah serangan, agar dapat memperoleh suatu permainan bolavoli yang baik dan benar seseorang harus menguasai teknik dasar dalam bermain bolavoli. Adapun teknik-teknik dasarnya antara lain, teknik dasar *service*, teknik dasar *passing*, teknik dasar *smash* dan yang terakhir teknik dasar *block*. dalam permainan bolavoli terdapat beberapa macam teknik dasar yang harus dapat dikuasai oleh para pemain. Salah satu teknik dasarnya adalah teknik *smash*. Teknik *smash* merupakan gerakan memukul bola dengan sekeras mungkin di atas net yang diawali dengan gerakan melompat, dengan tujuan agar bola tidak dapat diterima oleh lawan dan menghasilkan poin.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi tinggi. Elemen ini merupakan perpaduan dari kekuatan dan kecepatan. Seseorang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat maka akan mudah dalam melakukan pukulan *smash*, karena daya ledak otot tungkai merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan permainan bolavoli.

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang dijadikan bebannya. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan. Adapun unsur-unsur kondisi fisik adalah kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan keterampilan/skill (*agility*). Jadi, dalam meningkatkan prestasi atlet persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi.

Tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit mencapai prestasi tersebut, sebab tujuan latihan kondisi fisik adalah meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi. Maka dari itu penguasaan teknik dan kondisi fisik dalam permainan bolavoli sangat penting dimiliki oleh seorang pemain bolavoli.

Lebih tepatnya karang taruna Desa Kasihan terdapat suatu kegiatan bolavoli. Kegiatan bolavoli dilakukan untuk meningkatkan dan memperoleh prestasi bolavoli karang taruna Desa Kasihan menuju perbaikan yang lebih baik. Adapun tujuan kegiatan untuk para pemain memiliki peningkatan teknik dasar bermain bolavoli dan memiliki mental yang kuat. Adapun permasalahan yang terdapat dalam latihannya yaitu kurangnya pemberian latihan fisik yang rutin serta sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut dengan judul: "pengaruh latihan *dempt jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada bolavoli karang taruna Desa Kasihan".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Masih lemahnya kekuatan otot tungkai pada pemain bolavoli karang taruna Desa Kasihan.
2. Kemampuan *vertical jump* pada pemain bolavoli karang taruna Desa Kasihan kurang baik sehingga memerlukan latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

3. Mengidentifikasi nilai *power* otot tungkai sebelum diberikannya latihan *depth jump* pada pemain bolavoli karang taruna Desa Kasihan.
4. Menganalisis *power* otot tungkai sebelum dan sesudah diberikannya latihan *depth jump* pada pemain bolavoli karang taruna Desa Kasihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indikasi masalah, peneliti menetapkan pembatasan masalah pada pengaruh latihan *depth jump* terhadap kekuatan otot tungkai pada pemain bolavoli karang taruna Desa Kasihan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, didapatkan rumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada pemain bolavoli karang taruna Desa Kasihan?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada pemain bolavoli karang taruna Desa Kasihan?

F. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Manfaat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana dan untuk memperoleh pengetahuan dan wawasan yang baru tentang bentuk latihan yang diperlukan oleh para atlet untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini di lakukan pada karang taruna Desa Kasihan hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pelatih, ataupun atlet

tentang bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

3. Institusi Penelitian

Diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bacaan bagi mahasiswa dan mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Pacitan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan sebagai penambahan referensi dalam penulisan karya tulis ilmiah lainnya, dan juga sebagai penambahan buku bahan bacaan.

