

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga bola voli di Indonesia cukup dikenal oleh masyarakat, dari kalangan bawah, menengah sampai atas. Permainan bola voli saat ini bukan saja sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi. Bola voli untuk prestasi merupakan olahraga yang mengembangkan bakat atlet untuk dapat berprestasi ditingkat daerah, nasional, bahkan internasional.

Olahraga bola voli saat ini sudah dikelola secara professional, hal ini terlihat dengan munculnya kompetisi bola voli di Indonesia, seperti *Livoli* dan *Proliga*. Kejuaraan antar klub bola voli Indonesia ini rutin setiap tahun. Pada era sekarang setiap peserta *Proliga* sudah mendatangkan pemain asing yang secara postur tubuh memang lebih baik dari pada atlet lokal. Kualitas fisik yang baik sangat menunjang untuk melakukan berbagai teknik yang ada dalam permainan bola voli. Kedatangan pemain asing merupakan saingan dan tantangan bagi pemain lokal untuk berlatih lebih baik agar tetap bisa bersaing.

Menurut Sajoto (1988:15) faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental, (4) Kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik,

sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Dari keempat aspek di atas yang merupakan salah satunya adalah kondisi fisik, seperti dalam Depdikbud (2000:10) bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Komponen kondisi fisik, adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi.

Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing atas, passing bawah, smas, umpan, dan blok (Suharno, 1981: 14). Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa teknik yang membutuhkan lompatan untuk melakukan teknik tersebut, misalkan seperti teknik servis *jump*, *smash*, *blok*, bahkan memberi umpan. Dalam perkembangan bola voli saat ini kemampuan melompat atlet sangat penting karena banyak teknik pada permainan bola voli yang memakai lompatan.

Bagi para pelatih di Indonesia sangat penting untuk mendesain suatu latihan fisik yang dapat meningkatkan tinggi lompatan atlet mengingat postur tubuh atlet bola voli Indonesia lebih kecil dan pendek dibandingkan atlet bola voli negara-negara lain di dunia. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang metode melatih fisik juga akan mengakibatkan atlet jenuh dan malas berlatih karena materi yang dilatihkan akan cenderung monoton. Untuk itu mendesain latihan yang tepat untuk meningkatkan tinggi lompatan sangat perlu dilakukan

penelitian agar latihan yang dilakukan dapat bermanfaat dan tidak merusak tubuh atlet, karena latihan yang salah dapat membuat atlet cedera dan tidak mendapat hasil yang seharusnya dicapai. Untuk menciptakan sebuah metode latihan meningkatkan tinggi lompatan yang sesuai tentunya seorang pelatih harus memperhatikan dari berbagai aspek, dari pemilihan model atau jenis latihan, penentuan *volume*, intensitas, durasi, *recovery*, set dan repetisi harus tepat dan sesuai dengan komponen latihan. Tentunya agar latihan tidak membosankan seorang pelatih juga harus memiliki berbagai macam model latihan tentang meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli.

Salah satu latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan adalah latihan *skipping*. *Skipping* merupakan salah satu latihan yang menggunakan tali untuk melakukan lompatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan stabilitas otot *ankle*, dan dapat meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan stabilitas otot (Ismadraga, 2010). Karena dengan latihan *skipping* sangat membantu dalam membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinsi gerak, dan membantu meningkatkan kualitas gerak pergelangan tangan, selain bermanfaat banyak, latihan *skipping* ini sangat sederhana dan bisa dilakukan di mana saja. Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Latihan *skipping* adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih otot kaki dan melatih daya ledak otot.

Menurut Surya (2010:3) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. *Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Gallagher (2006:99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Latihan *skipping* akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan lompatan. Selain bermanfaat banyak latihan *skipping* ini sangat sederhana bisa dilakukan dimana saja. Lompat tali atau *skipping* bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan kaki serta kemampuan koordinasi antara anggota badan, Selain memperkuat system kardiovaskular dan stamina. Dengan berlatih lompat tali juga sekaligus melatih otot betis, paha, abdominal, punggung, dada dan bahu (Femina, 2010;1).

Berdasarkan hasil observasi pada tim bola voli SMA Negeri 7 Kota-Kupang, selama ini fakta di lapangan belum pernah mendapatkan prestasi yang baik, hal ini dikarenakan pola latihan yang diberikan belum efektif. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kurangnya tinggi lompatan pada saat melakukan smash. Menurut Djumidar (2004:59) *vertical jump smash* setinggi 35 centimeter hingga 60 centimeter untuk putri, sedangkan untuk putra setinggi 40 centimeter hingga 50 centimeter dan pada kenyataannya pada tim bola voli SMA Negeri 7 Kota Kupang ternyata tinggi lompatan yang diraih

masih 25% (rata-rata 40-55cm)jika dibandingkan dengan tinggi lompatan normal diatas tersebut. Kondisi ini tentu sangat berbanding terbalik dengan harapan semua pihak SMA Negeri 7 Kota Kupang yang menginginkan perubahan dan prestasi pada tim bola voli. Oleh karena itu perlu di terapkan metode latihan untuk meningkatkan tinggi loncatan tim bola voli SMA Negeri 7 Kota Kupang yaitu metode latihan tali *Skipping*.

Tabel 1.1. Data awal tinggi lompatan tim voli SMAN 7 Kota Kupang

No	Nama Siwa	Tinggi lompatan			
1	K.B	30	32	20	15
2	A.L	32	30	27	20
3	F.S.L	35	38	36	20
4	K.P	35	26	30	37
5	O.L	20	28	10	18
6	S.B	30	22	30	40
7	H.B	40	32	19	20
8	R.P	15	20	31	37
9	S.E.B	21	20	21	21
10	G.O	25	30	22	24

Sumber data: Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Kota Kupang

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah yang mendorong saya untuk melakukan penelitian ini adalah:

1. Kontribusi permainan tali *skipping* terhadap tinggi lompatan dalam *smash*.
2. Strategi guru penjas dalam meningkatkan latihan *smash* dalam permainan bola voli masih kurang.
3. Minimnya pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang permainan bola voli.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dibatasi masalah “Kontribusi permainan tali terhadap *smash* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa kelas X SMA Negeri 7 Kota-Kupang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang dikemukakan maka penulis merumuskan masalah yaitu “Apakah ada kontribusi tali *skipping* dapat meningkatkan hasil *smash* dalam permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam *smash* hasil dari kontribusi latihan permainan tali *skipping*.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

Menambah wawasan guru/pamong belajar pendidikan jasmani, pelatih bola voli, para peminat olahraga bola voli.

2. Manfaat praktis

Agar siswa mengetahui tingkat keberhasilan dalam permainan bola voli hasil dari kontribusi latihan permainan tali *skipping*.