

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga di negara Indonesia berkembang relatif baik dan stabil, hal ini dibuktikan dengan antusiasme masyarakat sekitar terhadap olahraga dan aktivitas fisik. Orang berolahraga karena mereka mulai memahami dan merasakan sendiri manfaat olahraga. Olahraga meningkatkan kebugaran dan kemampuan untuk menyelesaikan aktivitas harian. Dewasa ini ranah olahraga berkembang serta berperan penting dalam membawa perubahan dan persaingan antar bangsa, yang sejalan dengan pembentukan karakter bangsa dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Tidak hanya Indonesia, sebagian besar negara lain juga memanfaatkan olahraga untuk kepentingan bisnis serta politik, sehingga dapat memberikan dampak signifikan terhadap kehormatan dan martabat olahraga di dunia internasional. Oleh karena itu, seiring dengan peningkatan kinerja fisik seseorang, mereka menjadi lebih optimal saat melakukan aktivitas harian.

Olahraga memiliki banyak jenis dan bentuk yang berbeda, dan ini bisa melibatkan aktivitas yang ringan hingga sangat intens. Olahraga sangat penting untuk kemajuan pendidikan karena memengaruhi pertumbuhan serta berkembangnya siswa secara sosial, emosional, dan kognitif. Melalui olahraga siswa dapat belajar berbagai keterampilan fisik, seperti kemampuan berlari, melompat, berenang, atau bermain bola. Selain itu, olahraga juga dapat mengajarkan keterampilan sosial seperti kerja sama tim, komunikasi, dan kepemimpinan. Olahraga dalam ranah dunia pendidikan dapat dikelola dalam bentuk pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler, atau program olahraga yang lebih terstruktur. Tujuannya adalah untuk memberikan siswa pengalaman yang berharga dalam pengembangan fisik dan keterampilan, serta membantu mereka menjadi individu yang lebih seimbang dan berkompeten secara sosial

Berdasarkan Pasal 17 (2) Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional RI No 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa “permainan instruktif dikoordinasikan melalui jalur sekolah formal dan informal melalui latihan intra dan ekstra kurikuler”. Latihan ekstrakurikuler harus dilaksanakan di tingkat sekolah dasar

hingga tingkatan tertinggi yaitu perguruan tinggi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah pembelajaran tambahan di luar topik pelajaran serta administrasi bimbingan yang ditujukan untuk mendorong diri siswa dalam berkreasi disesuaikan kebutuhan mereka, membuka minat dan kemampuan melalui kegiatan yang dikoordinasikan oleh pembina maupun guru yang berkualifikasi dan disetujui di lembaga pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler memainkan peran yang amat penting dalam siklus pengembangan siswa, karena menawarkan kebebasan bagi siswa untuk mengambil bagian secara efektif dalam berbagai peluang pertumbuhan melalui tugas proaktif, permainan, dan latihan mengenakan sebuah instrumen mencakup peningkatan gerakan terkoordinasi, kemampuan aktual, pengetahuan dan pemikiran, penghargaan (disposisi, mental, dan sosial) dan kecenderungan gaya hidup yang baik dan benar. Siklus pengembangan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler meliputi kemampuan *motoric* yang dimiliki oleh tiap peserta didik. Dimana kemampuan *motoric* itu sendiri dibedakan menjadi dua jenis menurut jenisnya, yaitu *motoric* halus dan *motoric* kasar. Peningkatan motorik halus anak diartikan sebagai kemampuan individu untuk mampu melakukan gerakan dengan kordinasi serta control yang baik, selain itu juga bisa memfungsikan otot kecil dan mampu mengendalikan emosi (Dewi, 2021). Sedangkan Arifiyanti, Kusmiyati, & Sari, (2019) menyatakan bahwa Keterampilan motorik kasar yang dimiliki individu melibatkan otot besar dalam semua kegiatan. Menurut Hanum & Rohita, (2020) kemampuan motorik adalah sebuah rangkaian dari gerak motorik yang meliputi gerak otot-otot rangka, aktivitas ini lebih dikhususkan pada kemampuan fisik serta keseimbangan. Sejalan dengan pendapat diatas bahwa Naldi & Irawan, (2020) menyatakan keterampilan motorik memberi kontribusi terhadap keterampilan teknik dasar pada sebuah permainan olahraga, karena keterampilan motorik merupakan rangkaian dari bidang psikomotorik, keterampilan motorik mengacu pada kemampuan gerak ataupun membuat gerak. Ketangkasan-ketangkasan yang ada pada tingkat keterampilan tubuh sendiri bisa disimpulkan menjadi lima komponen, yaitu: kecepatan kekuatan, ekuilibrium, koordinasi serta kelincahan, semua komponen yang disebutkan tersebut merupakan unsur atau bagian dalam keterampilan *motoric* menurut (Dahlan, Hidayat, & Syahrudin, 2020).

Kelincahan dikatakan salah satu Kemampuan motorik yang berpengaruh penting dalam kegiatan ekstrakurikuler terutama dibidang olahraga, ada beberapa jenis cabang olahraga raga yang biasa dilaksanakan di satuan pendidikan yang membutuhkan kemampuan motorik yang baik diantaranya adalah bolavoli, sepakbola, tenis meja, bulutangkis, basket dan sebagainya. Dari berbagai cabang tersebut, bolavoli adalah salah satu jenis olahraga yang diminati dan sering dijadikan sebagai ekstrakurikuler di satuan pendidikan, hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Handhin, Nasuka, & Hadi (2018) yang menjelaskan bahwa olahraga bolavoli ialah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga di Indonesia yang diminati oleh masyarakat dan memiliki perkembangan yang cukup besar. Bolavoli sendiri menurut Lestari (2022) bertujuan mengarahkan bola dengan memukulnya melewati atas net mengarah kelapangan lawan selanjutnya menghalangi lawan melakukan hal yang sama. Pada permainan bolavoli dibutuhkan kelincahan yang baik untuk membantu siswa berpartisipasi aktif dalam sebuah permainan. Berbicara mengenai kemampuan permainan bolavoli yang dimiliki oleh tiap peserta didik tidak lepas dari kemampuan kelincahan gerak peserta didik. Saputra, Tursilowati, Larasati, & Sunarto (2019) menjelaskan kelincahan ialah bagian dari macam aspek yang krusial untuk dapat mendulang prestasi yang optimal. Kondisi seperti ini tentu dapat lebih menyulitkan apabila latihan peningkatan kelincahan dilakukan dengan cara kurang tepat.

Metode pelatihan yang dapat digunakan untuk bisa dipraktekkan dalam meningkatkan kelincahan hendaklah metode yang menyenangkan serta dapat diaplikasikan secara gampang, salah satu cara yang bisa pakai adalah lompat tali. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat penelitian yang telah dilakukan oleh Mu'mala & Nadlifah (2019) dengan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa optimalisasi lompat tali untuk pengembangan *motorik* kasar peserta didik berlangsung dengan cukup signifikan, di karenakan mampu mengembangkan koordinasi antara mata, tangan, kaki, dan membuat suasana hati anak menjadi bahagia. Lompat tali sendiri merupakan kegiatan olahraga individu ataupun kelompok yang mana dibutuhkan kelincahan agar bisa melakukan kegiatan lompat tali ini dengan baik dan benar. Aktivitas lompat tali juga merupakan salah satu jenis kegiatan dengan karakter gerak yang kompleks. Dalam kegiatan ini, individu dituntut untuk mampu menguasai banyak keterampilan, seperti teknik, taktik, fisik,

dan mental. Lompat tali banyak dilakukan oleh siswa dijenjang Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama. Lompat tali ini mengharuskan pemainnya untuk aktif bergerak cepat ke arah yang diinginkan, seperti mengatur ritme lompat agar tidak tersangkut tali, berlari melewati tali lawan yang berputar, lalu melompati tali tersebut. Lompat tali dapat dimainkan secara individu maupun kelompok dengan beberapa aturan untuk melakukan kegiatan tersebut.

Selain menggunakan metode lompat tali untuk meningkatkan kelincihan siswa, dapat juga menggunakan metode lari *sprint* jarak 30 meter. Menurut Henjilito (2017) Lari jarak pendek merupakan nomor atletik dengan mengoptimalkan power otot kaki. Penggunaan metode lari *sprint* jarak 30 meter untuk meningkatkan kelincihan dapat dilihat dari penelitian yang telah dilakukan oleh Firmansyah, Syafaruddin, & Victorian (2017) yang berpendapat bahwa ada hubungan yang cukup besar pada kelincihan dan kecepatan lari *sprint* jarak 30 meter dengan kemampuan *dribble* ekstrakurikuler bola basket.

Pengaplikasian lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter untuk mengasah kelincihan pada siswa tentunya membutuhkan persiapan yang bagus serta terukur. Untuk mengetahui hal tersebut peneliti telah menentukan lokasi penelitian serta melakukan observasi awal di MTs Sunan Bonang Parengan yang dilaksanakan pada tanggal 29 juli 2023. MTs Sunan Bonang dipilih menjadi lokasi penelitian dengan alasan lokasi tersebut mudah diakses oleh peneliti sehingga memudahkan dalam proses penelitian. Dari hasil observasi awal mendapatkan hasil bahwa MTs Sunan Bonang Parengan memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler diantaranya bolavoli, seni dan kepramukaan. Dari beberapa kegiatan ekstrakurikuler tersebut peneliti memfokuskan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sesuai dengan bidang keilmuan peneliti. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di MTs Sunan Bonang Parengan diselenggarakan seminggu sekali yaitu pada hari jumat dari pukul 15.00 sampai 17.00 WIB diikuti oleh 15 siswa putra. sarana dan prasarana yang terdapat di MTs Sunan Bonang terbilang cukup lengkap diantaranya tersedianya lapangan yang memenuhi standart, tersedianya bolavoli yang mencukupi dengan jumlah peserta ekstrakurikuler.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada Pembina ekstrakurikuler yang mana beliau juga sebagai guru pendidikan jasmani di MTs Sunan Bonang Parengan, yang menyatakan bahwa terdapat masalah dalam kondisi fisik siswa anggota

ekstrakurikuler bolavoli MTs Sunan Bonang Parengan khususnya kelincahan yang menyebabkan kemampuan teknik dasarnya kurang maksimal. Dari temuan itu kemudian peneliti melaksanakan *test* awal guna mengetahui kategori kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTs Sunan Bonang Parengan. *Test* yang dilakukan dimaksudkan mengetahui kategori kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTs Sunan Bonang Parengan menggunakan *Agility T Test*. Penggunaan *Agility T Test* didasarkan pada kesamaan karakteristik gerakan pada permainan bolavoli yang sama dengan gerakan pada *Agility T Test*. Dari hasil *test* kelincahan dengan memanfaatkan *Agility T Test* didapatkan data sejumlah 7% peserta didik masuk kategori diatas rata-rata, 33% kategori rata-rata, 27% Dibawah rata-rata dan 33% masuk kategori Rata-rata buruk..

Di lihat dari hasil observasi serta *test* awal yang telah dilakukan di MTs Sunan Bonang Parengan tampaknya metode lompat tali dan lari jarak 30 meter dapat dilakukan untuk melatih kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli. Berdasar penjabaran latar belakang penelitian, sehingga diperlukan sebuah penelitian eksperimen yang meneliti tentang penggunaan lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter dalam melatih kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli, dimana kegiatan tersebut dilakukan dengan penyesuaian karakteristik anggota ekstrakurikuler bolavoli di MTs Sunan Bonang Parengan, sehingga peserta didik lebih termotivasi untuk aktif dalam proses latihan yang akan disusun dalam program latihan untuk meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli. Merujuk pada itu semua peneliti memutuskan melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Lompat Tali Dan Lari *Sprint* Jarak 30 Meter Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli MTs Sunan Bonang Parengan”**.

1.2 Rumusan Masalah

Membertimbangkan konteks pada latar belakang sebelumnya yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka muncul permasalahan dan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah rendahnya tingkat kelincahan menyebabkan kurang maksimalnya penguasaan teknik dasar bolavoli pada peserta ekstrakurikuler ?
2. Apakah terdapat pengaruh lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli?

1.3 Batasan Penelitian

Merujuk pada rumusan permasalahan yang didapatkan oleh peneliti, agar supaya penelitian ini bisa terfokus dan tidak terjadi perluasan penafsiran terhadap masalah-masalah yang timbul, maka penelitian ini difokuskan pada :

1. Mencari pengaruh lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTs. Sunan Bonang Parengan.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan dan ditentukan dari rumusan masalah yang ditemukan yaitu:

1. untuk mengetahui adakah pengaruh lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter terhadap kelincahan bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTs Sunan Bonang Parengan.
2. Untuk mengetahui besar pengaruh lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTs. Sunan Bonang Parengan

1.5 Manfaat Penelitian

Semua pihak yang terlibat diharapkan mendapatkan manfaat dari penelitian ini. Manfaat dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sumbangsih teori baru terhadap kegiatan pelatihan oleh peneliti yang akan menyelidiki bagaimana lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter memengaruhi kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Satuan Pendidikan

Mampu menjadi dasar bagi sekolah untuk membuat rancangan program guna meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan bolavoli, sehingga kegiatan ekstrakurikuler di MTs Sunan Bonang Parengan dapat berkembang menjadi lebih baik lagi.

- b. Bagi Pendidik/Pelatih

Data hasil *test* pada penelitian ini bisa dipakai oleh pendidik/pelatih kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dalam menentukan metode latihan yang tepat bagi peserta

pada ekstrakurikuler bolavoli sesuai dengan kemampuan peserta dilihat dari hasil *test* yang didapatkan.

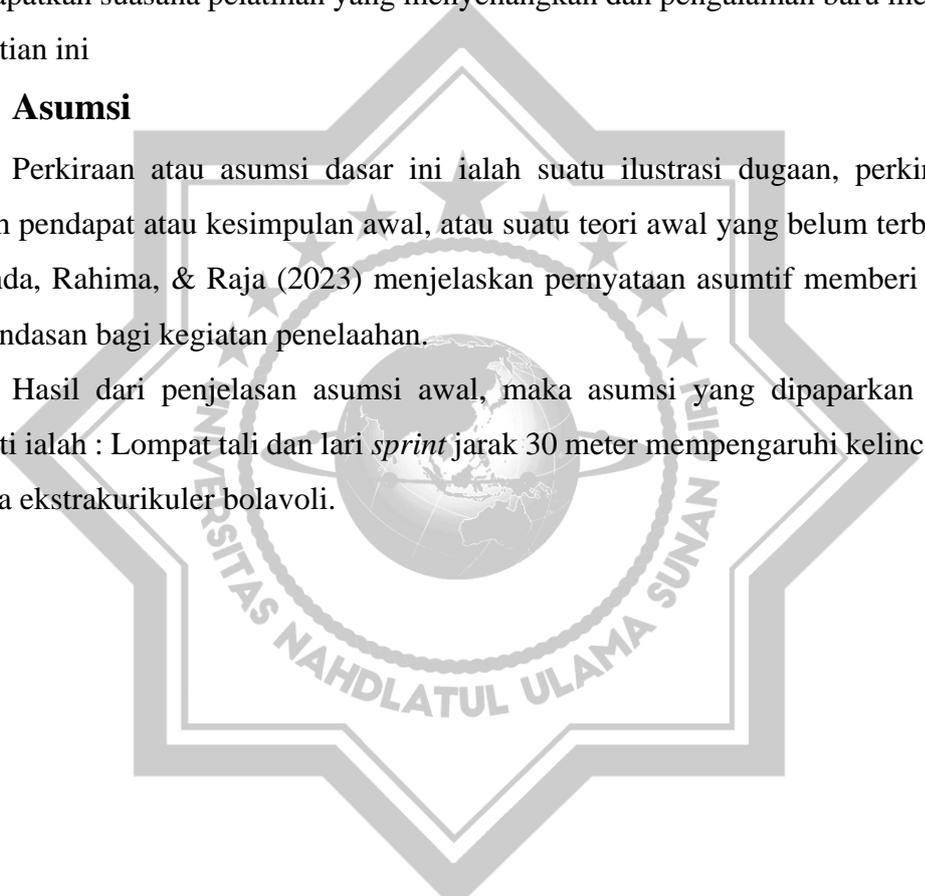
c. Bagi Siswa

Siswa akan mempelajari sendiri keterampilan fisik khususnya kelincahan, sehingga setelah mengetahui keterampilan fisik permainan bolavoli diharapkan siswa dapat meningkatkan latihannya secara mandiri. Selain itu, siswa akan mendapatkan suasana pelatihan yang menyenangkan dan pengalaman baru melalui penelitian ini

1.6 Asumsi

Perkiraan atau asumsi dasar ini ialah suatu ilustrasi dugaan, perkiraan, sebuah pendapat atau kesimpulan awal, atau suatu teori awal yang belum terbukti. Herlinda, Rahima, & Raja (2023) menjelaskan pernyataan asumtif memberi arah dan landasan bagi kegiatan penelaahan.

Hasil dari penjelasan asumsi awal, maka asumsi yang dipaparkan oleh peneliti ialah : Lompat tali dan lari *sprint* jarak 30 meter mempengaruhi kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli.



UNUGIRI