

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pendidikan olahraga merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan fisik seseorang dengan tujuan untuk membentuk sikap dan perilaku yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif. Menurut (Alit, 2019) Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan mutu sumber daya manusia, oleh karena itu jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Terdapat beberapa olahraga yang di pelajari dalam suatu proses pembelajaran salah satunya yaitu bola voli. Bukan hanya di kalangan orang dewasa namun bola voli juga di gemari pada usia remaja dari mulai Tingkat SD sampai SMA.

Olahraga bola voli merupakan satu satu olahraga bola besar yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berlawanan, setiap regunya terdapat 6 orang yang masing-masing timnya saling berlomba untuk mendapatkan poin sampai pada poin terakhir yang telah di tentukan dengan cara memukul bola maksimal 3 kali sentuhan yang melewati di atas net dan jatuh pada area lawan untuk mendapatkan 1 poin tambahan. Dalam olahraga bola voli terdapat beberapa tehnik yang perlu di pelajari yaitu *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*. Menurut (Andara et al., 2021) Olahraga bola voli merupakan olahraga yang dimainkan 6 orang dalam setiap regunya yang terdiri dari libero, spikers dengan memainkan bola maksimal 3 sentuhan dalam setiap permainannya. Baik putra maupun putri.

Dalam setiap cabang olahraga terdapat aturan yang mengikat dalam setiap permainannya yang dilakukan oleh setiap induk oraganisasi olahraga salah satunya PBVSI baik peraturan perwasitan maupun peraturan pertandingan yang berlaku. Dalam olahraga bola voli terdapat hal-hal yang perlu di perhatikan dan di kuasai oleh seseorang diantaranya yaitu saat melakukan

teknik *smash* dan *block*. Dalam melakukan tehnik *smash* dan *block* yang perhatikan salah satu diantaranya yaitu ketinggian lompatan atau *vertical jump* seseorang. Ketinggian lompatan sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan tehnik *smash* dan *block*. Semakin tinggi lompatan akan semakin baik saat akan melakukan 2 tehnik tersebut Lompatan dalam bola voli, khususnya lompatan *spiking* (menyerang) dan *blocking* (memblokir), merupakan keterampilan yang sangat menentukan dalam permainan.

Lompatan yang tinggi memungkinkan pemain untuk menghantam bola dengan keras dan tepat ke arah lawan, atau menghalangi bola serangan lawan agar tidak masuk ke area mereka. Untuk mencapai hasil maksimal dalam lompatan, pemain harus memiliki kekuatan otot kaki yang baik, kelincahan, serta teknik lompatan yang benar. Lompatan dalam bola voli juga berkaitan dengan *vertical jump* atau lompatan vertikal, yang menjadi ukuran sejauh mana seorang pemain bisa melompat ke atas..

Ketinggian lompatan bola voli merupakan kemampuan seseorang dalam melompat dengan menggunakan daya ledak otot tungkai saat akan melakukan tehnik *smash* dan *blocking*. Meskipun terlihat remeh namun tehnik ini sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam permainan bola voli. Siswa ekstrakurikuler bola voli mts mambaul ulum wadang yang berada bojonegoro ini aktif dalam mengikuti kegiatan namun terdapat kendala dalam melakukan lompatan bola voli yang peneliti jumpai saat melakukan observasi pada 08 juni 2024.

Selama ini latihan yang telah dilakukan oleh pelatih atau guru seperti pada umumnya, pelatih mengawali latihan dengan pemanasan, kemudian latihan inti, dan mengakhiri dengan pendinginan. Setelah atlet melakukan pemanasan seperti *jogging*, penguluran statis dan dinamis, kemudian latihan koordinasi seperti lari angkat paha, lari sentuh tumit. Setelah pemanasan kemudian masuk dilatihin inti dengan cara passing berpasangan dan lanjut dengan latihan *smash*. kemudian di lanjut dengan bermain sehingga ada beberapa tehnik yang kurang diperhatikan salah satu nya yaitu ketinggian lompatan.

Untuk itu peneliti akan mencoba untuk melakukan Latihan yang terfokuskan pada lompatan Bola Voli dengan menyesuaikan usia dan minat seorang anak agar dapat mengikuti latihan yang akan peneliti terapkan. Pada penelitian ini peneliti memilih metode atau *treatmen* yaitu bermain halang rintang dan lompat jengkal. Halang rintang merupakan salah satu permainan yang dilakukan oleh sekelompok orang yang dimainkan dengan cara melompati berbagai rintangan yang telah disiapkan dalam lapangan atau lokasi bermain.. Seseorang dituntut atau diharuskan melewati suatu halangan dan rintangan baik berupa tembok,tali,ataupun benda lainnya sebagai rintangannya

permainan halang rintang berfungsi untuk melatih ketangkasan, kecepatan, dan daya tahan fisik para pemainnya. Selain itu, permainan ini juga mengembangkan kemampuan untuk memecahkan masalah secara kreatif, karena pemain dituntut untuk mengatasi berbagai rintangan yang dihadapi dengan cara yang efisien. Secara sosial, halang rintang memperkuat kerjasama tim, membangun semangat persaingan yang sehat, dan meningkatkan komunikasi antar pemain. Melalui permainan ini, peserta juga belajar untuk mengatasi rasa takut atau ragu, serta meningkatkan rasa percaya diri.

Sedangkan permainan lompat jengkal merupakan permainan yang dimainkan dengan cara melompati rintangan berupa jengkal yang disusun oleh dua anak yang terpilih saat melakukan hompimpa diawal. Permainan ini hampir sama dengan halang rintang, namun yang membedakan adalah rintangan yang disusun. Lompat jengkal merupakan permainan tradisional yang melatih keterampilan motorik halus dan kasar, seperti keseimbangan tubuh, koordinasi, serta ketangkasan dalam melompat dan bergerak cepat. Selain itu, permainan ini membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus karena pemain harus memperhatikan setiap langkah dan gerakan yang dilakukan untuk tidak terjatuh. Dari sisi sosial, lompat jengkal mempererat hubungan antar pemain dan mengajarkan pentingnya aturan serta disiplin dalam bermain.Rintangan ini bisa berupa tiang, benda yang harus dilompati, atau halangan lain yang memerlukan keterampilan fisik, ketangkasan, dan kecepatan. Dalam olahraga, permainan halang rintang sering digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh bagian bawah. Hal ini sangat berguna bagi

pemain bola voli, karena keterampilan melompati halangan akan meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan lompatan tinggi, baik untuk spiking maupun blocking..

Kemudian dalam membandingkan hasil pada lompatan seorang anak tersebut akan dilakukannya suatu tes berupa *vertical jump*. *Vertical jump*, atau lompatan *vertikal*, adalah kemampuan seseorang untuk melompat setinggi mungkin dengan fokus pada kekuatan kaki dan teknik lompatan. Dalam bola voli, *vertical jump* sangat penting karena dapat membantu pemain untuk menyerang bola dengan lebih kuat, atau untuk memblokir serangan lawan dengan lebih efektif. Latihan untuk meningkatkan *vertical jump* melibatkan berbagai teknik, mulai dari latihan kekuatan otot kaki, kelincahan, hingga koordinasi tubuh. *Vertical jump* yang tinggi memungkinkan pemain untuk mendapatkan posisi yang lebih baik dalam permainan dan meningkatkan peluang untuk meraih poin.

Dalam pelaksanaan nantinya, diharapkan mampu meningkatkan kemampuan pemain yang mengikuti, alasan peneliti memilih permainan lompat jengkal dan halang rintang sebagai bentuk latihan dikarenakan kedua permainan tersebut merupakan suatu permainan yang berfungsi untuk meningkatkan tinggi lompatan seseorang. selain itu permainan ini juga banyak di gemari oleh anak-anak selain karena alat nya yang mudah di temukan permainan ini juga seru dan melatih motorik anak agar menjadikan anak lebih aktif bergerak.

Dari latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang pembelajaran bola voli yang berjudul “Pengaruh halang rintang dan lompat jengkal terhadap kemampuan lompatan siswa ekstrakurikuler bola voli mts mambaul ulum wadang”

1.2 Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah perbandingan pengaruh antara latihan halang rintang dan lompat jengkal terhadap peningkatan kemampuan vertical jump siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Mambaul Ulum Wadang?

Tujuan penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah tersebut maka dapat di tentukan tujuan penelitian yaitu sebagai berikut

1. Untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan halang rintang dan lompat jengkal terhadap peningkatan kemampuan vertical jump siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Mambaul Ulum Wadang.

1.3 Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini tidak jauh beda dengan tujuan penelitian yaitu

1. Manfaat teoritis :metode yang digunakan bermanfaat bagi guru dan siswanya dalam meningkatkan kemampuan lompatan bola voli
2. Manfaat praktis : bermanfaat untuk peneliti dan di jadikan sebagai refrensi untuk peneliti.

1.4 Batasan penelitian

Adapun Batasan penelitian yaitu kemampuan lompatan bola voli dengan metode permainan halang rintang dan lompat jengkal.

1.5 Asumsi

Dalam penelitian ini, diasumsikan bahwa penggunaan metode permainan halang rintang dan lompat jengkal dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompatan Bola Voli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MTs Mambaul Ulum Wadang ,Ngasem , Bojonegoro. Asumsi ini dianggap relevan berdasarkan teori-teori dan praktik sebelumnya yang menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut efektif dalam meningkatkan lompatan *vertical jump* bola voli