

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Partisipasi dalam olahraga merupakan cara terbaik untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional. Berasal dari istilah Prancis Kuno "*de sport*", yang berarti "kesenangan", definisi pertama kata "sport" dalam bahasa Inggris berasal dari sekitar tahun 1300 dan merupakan "sesuatu yang menyenangkan dan menghibur bagi orang-orang." Olahraga memiliki basis penggemar yang besar dan oleh karena itu merupakan sumber hiburan yang signifikan. Ada banyak penggemar olahraga, dan siaran olahraga biasanya merupakan cara terbaik untuk menonton pertandingan. (Ferianto Tjahyo Kuntjoro, 2020).

Di antaranya adalah bola voli, olahraga yang terkenal di seluruh dunia karena tingkat partisipasinya yang tinggi. Ternyata, bola tangan, bisbol, dan bola basket adalah beberapa olahraga bola utama yang merupakan gabungan dari bola voli. (Astuti et al., 2020).

William G. Morgan, seorang Amerika, menciptakan bola voli pada tahun 1885. Di Holyoke, Massachusetts, AS, ia mengajar pendidikan jasmani untuk Young Men's Christian Association (YMCA). Pada masa penjajahan Belanda, bola voli pertama kali dibawa ke Indonesia pada tahun 1928. Untuk memajukan olahraga secara umum dan bola voli secara khusus, guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda (Irwanto, 2021).

Smash adalah gerakan yang paling umum digunakan untuk mencetak poin dalam bola voli. Menyerang lawan dilakukan dengan taktik ini. Meskipun servis juga dapat digunakan untuk menyerang dalam bola voli modern guna meraih poin, smash adalah serangan yang paling populer karena kecepatan, ketajaman, dan kemampuan menemukannya. Ketika bola melewati net, serangan yang kuat dibentuk untuk memindahkannya ke area lawan. Elemen-elemen berikut harus diperhatikan untuk melakukan smash yang baik: start, push, hit, dan landing (Winarno et al., 2015).

Kemampuan smash dalam olahraga bola voli sangat dipengaruhi oleh vertical jump seorang pemain. Semakin tinggi seorang pemain melompat, semakin banyak waktu yang dimilikinya untuk mengatur posisi tubuh dengan tepat dan meningkatkan kekuatan serta akurasi smash. Dengan lompatan yang lebih tinggi, pemain memiliki sudut yang lebih baik untuk melakukan pukulan yang lebih tajam dan kuat, sehingga memungkinkan mereka untuk menghasilkan smash yang lebih efektif dan sulit untuk diblokir oleh lawan. Ketinggian lompatan juga memberi pemain kesempatan untuk mengoptimalkan teknik pukulan, baik dalam hal kecepatan maupun penempatan bola di area yang sulit dijangkau oleh lawan (Zauharudin et al., 2023).

Di dalam permainan bola voli, selain smash, terdapat blok dan juga jump service yang merupakan bagian penting dari teknik permainan yang membutuhkan kekuatan eksplosif dan kemampuan lompatan yang optimal. Kedua teknik tersebut sangat bergantung pada tinggi lompatan atau vertical jump seorang pemain. Dalam melakukan blok, pemain harus mampu melompat setinggi mungkin untuk

menghadang bola hasil serangan lawan di atas net, sehingga semakin tinggi lompatan yang dimiliki, semakin besar peluang untuk memblok bola dengan efektif. Begitu pula pada jump service, seorang pemain harus memiliki lompatan yang baik agar bisa memukul bola dari titik tertinggi dengan kekuatan dan sudut yang sulit dikembalikan oleh lawan. Oleh karena itu, kemampuan vertical jump menjadi salah satu aspek fisik yang sangat krusial dan perlu dilatih secara khusus untuk meningkatkan performa pemain dalam melakukan blok dan jump service secara maksimal dalam permainan bola voli.

Olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga dan yang membina atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai kesuksesan dikenal sebagai olahraga kompetitif. (Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005). Meningkatkan keterampilan atlet untuk membantu mereka berkembang dan mencapai tujuan adalah tujuan pembinaan olahraga. Pembinaan sangat penting dan memiliki dampak besar pada performa atlet dalam cabang olahraga apa pun. Performa tinggi tidak dapat dicapai tanpa pembinaan. Untuk mengawasi semua tindakan dan membantu atlet mencapai performa optimal, pembinaan dalam olahraga memerlukan program dan organisasi yang dirancang dengan baik (Apriyanti et al., 2021).

Dalam hal pembinaan, Minat dan kemampuan atletik siswa dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Biasanya, siswa yang berlagu di cabang olahraga ekstrakurikuler mewakili sekolah mereka dalam ajang ini. Siswa berprestasi di tingkat SD, SMP, dan SMA akan diberikan kesempatan untuk mewakili kecamatan, kabupaten, bahkan provinsi mereka dalam kompetisi

di tingkat yang lebih tinggi. Dari tingkat dasar hingga nasional, Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) akan diselenggarakan di tingkat SD dan SMP (Esser, 2019).

Begitu pula dengan bakat siswa dalam bidang bola voli yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Lingga Bayu. Prestasi bola voli SMPN 1 Lingga Bayu juga cukup membanggakan, sekolah ini secara rutin memenangkan kejuaraan dalam kontes tingkat kecamatan setiap tahun.. Berikut adalah prestasi bola voli siswa SMPN 1 Lingga Bayu dalam 5 tahun terakhir

- Juara 1 pada perlombaan tingkat kecamatan tahun 2024
- Juara 1 pada perlombaan tingkat kecamatan tahun 2023
- Juara 2 pada perlombaan tingkat kecamatan tahun 2022
- Juara 2 perlombaan tingkat kecamatan pada tahun 2021
- Juara 1 perlombaan tingkat kecamatan pada tahun 2020

Namun, berdasarkan pengamatan awal di tahun 2025 ini di lapangan, terlihat bahwa hampir dari keseluruhan siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Lingga Bayu memiliki postur yang kurang tinggi dan juga kemampuan vertical jump yang terbilang masih cukup rendah yang dimana rata-rata kemampuan vertical jump dari siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Lingga Bayu hanya setinggi 20 cm. Tinggi badan bukan hanya penting untuk melakukan smash yang baik, tetapi tinggi lompatan pemain juga memengaruhi seberapa baik mereka melakukan smash dalam bola voli. Pemain yang melompat tinggi dapat dengan mudah menjangkau bola melewati net, memungkinkan smash menurun tajam yang

dieksekusi dengan sempurna. Meskipun beberapa atlet terampil dalam hal ini, yang lain memiliki gerakan yang kurang ideal.

Hal lain yang ditemukan dilapangan adalah masih banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompatan tinggi saat melakukan smash . Kurangnya aktivitas terarah yang berkonsentrasi pada pembentukan kekuatan otot kaki mungkin menjadi penyebabnya. Sebagian besar penelitian tentang cara meningkatkan kemampuan smash berfokus pada kekuatan fisik, terutama kekuatan kaki dan otot inti, serta tinggi lompatan. Upaya untuk meningkatkan performa smash seringkali berfokus pada latihan yang memadukan kekuatan dan daya ledak. Salah satu teknik populer untuk meningkatkan tinggi lompatan dan daya smash adalah latihan pliometrik (D. Rahman & Samuel, 2024). Metode pelatihan yang tepat, termasuk latihan lompat jongkok, diperlukan untuk membantu murid memaksimalkan kemampuan melompat mereka.

Adapun program latihan yang peneliti amati selama ini yang diterapkan pada ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Lingga Bayu kebanyakan hanya berfokus pada perbaikan passing atas dan bawah bola voli, dan kurangnya latihan yang spesifik terhadap peningkatan kemampuan vertical jump.

Berdasarkan informasi tersebut di atas, maka diperlukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kemampuan Vertikal Jump Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Lingga Bayu”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya kemampuan vertical jump untuk melakukan pukulan smash pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Lingga Bayu
2. Kurangnya latihan fisik terutama untuk menambah tinggi vertical jump yang berpengaruh terhadap kemampuan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Lingga Bayu

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat konteks di atas, ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada dampak latihan lompat jongkok terhadap kemampuan lompat vertikal yang sangat penting bagi siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Lingga Bayu untuk melakukan smash.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan penelitian ini adalah apakah latihan squat jump berpengaruh terhadap keterampilan lompat vertikal pemain bola voli ekstrakurikuler SMPN 1 Lingga Bayu.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah kemampuan lompatan vertikal dipengaruhi oleh latihan lompat jongkok pemain bola voli ekstrakurikuler SMPN 1 Lingga Bayu.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Siswa mendapat manfaat dengan mengembangkan keterampilan lompatan vertikal mereka, yang membantu dalam melakukan smash dan block dalam olahraga bola voli.

2. Guru dapat menggunakan penelitian ini sebagai panduan untuk mempraktikkan pembelajaran.
3. Peneliti dapat mempersiapkan pekerjaan masa depan mereka sebagai guru profesional dengan menggunakan pengetahuan dan pengalaman yang telah mereka pelajari dari penelitian ini.

