

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani yaitu serangkaian kegiatan formal yang mengutamakan aktifitas jasmani dengan tujuan pertumbuhan dan perkembangan jasmani. “Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang” (Iyakrus, 2014). Menurut Bangun (2016) “Pendidikan jasmani pada intinya adalah belajar gerak yang dilakukan secara benar pada guru yang memang ahlinya, keteraturan pembelajaran telah disusun oleh beberapa ahli pendidikan jasmani”. “Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) juga bisa dikatakan pembelajaran yang holistik karena dalam proses pembelajaran maupun dalam proses penilaiannya harus mengakomodasi baik kognitif, afektif, dan psikomotor” (Hakim & Susanto).

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tentang dan melalui gerak. Dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani atau aktivitas gerak adalah media untuk mendidik siswa. Aspek psikomotor bukan hanya satu-satunya aspek yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani, tapi ada juga beberapa aspek lain yang dapat dikembangkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani seperti aspek kognitif, afektif, sosial dan emosional. Maka dengan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya akan terdidik jasmaninya saja, karena dengan bermain dan bergerak akan mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki oleh siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani banyak pengalaman yang dapat diambil, karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa dapat dengan bebas mengespresikan bakat dan minatnya. Menurut Kurniawan “Pengalaman gerak tidak hanya untuk melatih fisik/jasmaniah saja, tetapi lebih daripada itu, dengan bergerak dan bermain pembelajaran PJOK diarahkan untuk meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan seluruh potensi yang dimiliki oleh siswa”. “Pendidikan jasmani merupakan media yang tepat untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap,

mental, dan sosial) serta pembiasaan hidup sehat antara pertumbuhan dan perkembangan seimbang” (Nugroho, 2015).

Pada sekolah atau pendidikan formal pasti memiliki suatu wadah untuk mengembangkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki oleh siswa yaitu dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler. Magrisa, dkk. (2018) “Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan siswa”. Selain itu juga ekstrakurikuler sebagai sebuah pendorong bagi perkembangan potensi yang dimiliki oleh siswa. Narmoatmojo, (2010) “Ektrakurikuler meliputi kegiatan; kepramukaan, latihan kepemimpinan, ilmiah remaja, palang merah remaja, cinta alam, jurnalistik, teater, keagamaan, seni dan olahraga”. Maka dari itu kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah yang akan menjadi wadah untuk mengembangkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki oleh siswa yang tentunya dengan bimbingan dari guru atau orang yang memang ahli dalam bidang atau kegiatan ekstrakurikuler tersebut. “Ektrakurikuler disekolah mempunyai peran yang penting dalam pembentukan karakter kreatif, menyalurkan potensi dan meningkatkan keterampilan siswa untuk memacu kearah kemampuan yang kreatif dan percaya diri” (Kistiasari, 2015).

Permainan Bola voli merupakan permainan bola besar yang sangat dikenal dikalangan masyarakat dari mulai anak-anak sampai orang dewasa yang dimainkan secara beregu. Disetiap pertandingan dalam Bola voli akan ada dua regu yang bertanding dengan jumlah pemain disetiap regunya berjumlah enam orang yang saling berhadapan dengan net (jaring) sebagai pembatas. Menurut Munafisah (2008:3 dalam Pambudi, 2015) “Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang”. Tanda dimulainya permainan bola voli yaitu dengan melakukan servis di bagian belakang lapangan ke arah lawan dengan syarat bola melewati bagian atas net dan memasuki daerah atau lapangan lawan. Bola dimainkan di udara, setiap regunya hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola ke lantai diarea lawan dengan ketentuan bola harus melewati bagian atas net terlebih dahulu. Yusmar (2017) menyatakan bahwa permainan bola voli adalah permainan

memantulkan bola di udara diatas jaring dengan tujuan menjatuhkan bola di daerah lapangan lawan. Dia mengatakan bahwa

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) di udara hilir mudik diatas net (jaring), sengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan, mem-*volley* atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai kepala dengan pantulan sempurna.

Permainan Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang bisa digunakan sebagai olahraga rekreasi dan kesehatan serta prestasi. Menurut Gunter Blume (2004:2) “Permainan bola voli adalah suatu permainan untuk waktu senggang dan pertandingan”. “Untuk mencapai hal tersebut dalam olahraga memerlukan beberapa unsur pendukung seperti penguasaan teknik, kondisi fisik dan mental yang baik. Kondisi fisik yang bagus merupakan unsur utama dan menjadi pondasi dalam peningkatan teknik strategi dan peningkatan menta”(Aryatama, 2021). “Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang sangat menarik dan termasuk kedalam kelompok permainan menyerang dan bertahan” (Herianto, Yarmani, & Sutisyana, 2018). Untuk dapat malakukan serangan dan bertahan secara bersamaan dalam Bola voli tidak sembarangan dapat dilakukan, terdapat teknik-teknik khusus yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Edwan dkk. (2017, 65 dalam Bakhri, dkk. 2020) ‘pada permainan bola voli terdapat empat teknik dasar, yaitu: *service*, *passing*, *blocking*, dan *smash*. Teknik dasar ini yang merupakan unsur pendukung untuk mencapai tujuan dari permainan Bola voli’.

Dalam teknik dasar permainan Bola voli sebagian besar melibatkan gerakan meloncat, contohnya dalam melakukan *jumping service*, *smash/spike*, dan *block*/menahan. Loncatan yang tinggi dapat mendukung dalam melakukan *smash/spike* dan *jumping service* yang dapat membuat bola yang dipukul menjadi cepat dan keras sehingga akan menyulitkan lawan dalam menerima atau mengembalikan bola tersebut. Dalam teknik *block*, pada saat lawan melakukan penyerangan dengan cara *smash/spike*, tinggi loncatan dalam melakukan *block* akan memudahkan untuk membendung atau menahan serangan tersebut. Dengan demikian gerakan meloncat sangat penting dalam permainan Bola voli.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 27 bulan Desember tahun 2021 di SDN Pasirhuni pada saat peserta didik melakukan permainan bola voli ditemukan

bahwa saat melakukan *service* pada umumnya bola hasil dari pukulan *service* tersebut masuk ke daerah lapangan lawan atau bola melewati net/jaring sehingga ini menandakan bahwa mereka telah menguasai teknik *service*. Kemudian teknik *passing* atau penerimaan bola dari serangan lawan maupun *service* lawan, peneliti melihat bola hasil dari *passing* tersebut hampir tidak ada yang melenceng dari sasaran. Namun, pada saat akan melakukan serangan akhir yaitu *spike/smash*, peneliti tidak jarang menemukan bahwa bola hasil *spike/smash* keluar lapangan bahkan bola menyangkut atau tidak melewati net/jaring. Hal tersebut peneliti rasa diakibatkan karena kurang tingginya loncatan yang menjadikan tangan dari para pemain bola voli tidak melebihi tinggi dari net. Hasil observasi tersebut bertolakbelakang dengan harapan yang mana peserta didik mampu melakukan loncatan yang mampu menunjang teknik-teknik dalam permainan bola voli sehingga hasil dari teknik-teknik tersebut dapat dinilai baik.

Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan tinggi loncatan sebagai penunjang teknik-teknik dalam permainan bola voli sangat banyak dan beragam sebagai contoh antara lain latihan lompat gawang yaitu latihan dengan adanya beberapa rintangan yang harus dilewati atau dilompati. Kemudian latihan lompat tali atau sering juga disebut *skipping* adalah olahraga penggunaan tali yang setiap ujungnya dipegang oleh kedua tangan kemudian diayunkan melewati kepala hingga kaki sambil melompatinya. Selanjutnya latihan *jump box* merupakan sebuah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melompati rintangan yang berupa *box* yang sebelumnya telah disusun. Lalu latihan naik turun bangku adalah salah satu latihan yang berfokus untuk meningkatkan power tungkai dan masih banyak lagi latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan tinggi loncatan dalam permainan bola voli.

Dari berbagai macam latihan yang dapat meningkatkan tinggi loncatan dalam permainan bola voli yang telah disampaikan diatas, menurut peneliti latihan tersebut dirasa kurang cocok jika dilakukan untuk anak usia sekolah dasar. Dengan mengingat usia anak sekolah dasar adalah usia bermain, maka dengan latihan tersebut peneliti merasa anak akan mudah merasa lelah dan bosan/jenuh karena anak cenderung lebih suka bermain dari pada harus melakukan latihan dengan berbagai tuntutan. Menurut Hidayat, dkk. (2018)

Bermain dapat membuat rileks dan menghibur sehingga dapat dijadikan alat untuk melatih keterampilan teknik dasar dalam sebuah cabang olahraga karena siswa akan melakukan latihan gerak dengan gembira, sehingga akan menghilangkan efek kelelahan.

Maka peneliti disini memodifikasi latihan dengan mengemasnya dalam bentuk permainan. Dengan latihan yang dikemas dalam bentuk permainan anak akan merasa seperti bermain, disisi lain anak bermain disana juga terdapat aspek latihan yang dapat meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan bola voli. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Juanidi (2019)

Latihan meningkatkan fisik, khususnya *power* otot tungkai, dilakukan dengan melompat memakai bola atau tanpa bola. Pada situasi bermain, gembira, membuat atlet tidak merasa berlatih dan tertekan, dan senang dalam melakukannya, sehingga tanpa terasa mereka melompat berkali-kali tanpa terasa.

Kemudian dengan tambahan hadiah (*reward*) dan penghargaan (*award*) akan menumbuhkan rangsangan dan motivasi anak dalam melakukan latihan ini. Dengan begitu peneliti merasa latihan yang dikemas dalam bentuk permainan ini cocok dengan anak usia sekolah dasar.

Berdasarkan apa yang telah disampaikan sebelumnya maka peneliti menyiapkan dua permainan yang akan diteliti dan dirasa cocok untuk melatih peserta didik dalam meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan bola voli. Permainan pertama adalah permainan lempar bola melewati net/jaring. Dalam pelaksanaannya anak akan dibagi kedalam dua kelompok yang akan berlomba melempar bola melewati net/jaring. Dengan adanya rintangan sebelum melakukan lemparan yaitu berupa gawang yang harus mereka loncati sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam permainan bola voli. Yang kedua yaitu permainan tepuk tangan diatas net/jaring, permainan ini adalah permainan berpasangan yang nantinya setiap pasangan akan saling berhadapan dengan net/jaring sebagai pembatasnya. Kemudian setelah diberi aba-aba mereka akan meloncat secara bersamaan yang nantinya tangan mereka harus saling bertepuk di atas net/jaring. Maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Loncat yang Dikemas dalam Bentuk Permainan terhadap Tinggi Lompatan dalam permainan Bola Voli”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti didapatkan rumusan masalah:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli?
- 1.2.2 Seberapa besar pengaruh latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli?

1.3 Tujuan penelitian

Dilihat dari rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli.
- 1.3.2 Untuk mengetahui besaran pengaruh latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli.

1.4 Manfaat penelitian

Setelah merujuk pada tujuan dari penelitian diatas, maka ada beberapa hal yang menjadi manfaat dari penelitian ini apabila dilakukan baik secara akademis maupun praktis. Yakni diantaranya sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat akademik

Adapun manfaat akademik yang akan didapatkan dari hasil penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

- a. Setelah mendapatkan hasil penelitian diharapkan dapat membantu dalam sumber dan penguat dari penelitian lain yang memiliki hubungan atau korelasi dengan penelitian yang peneliti lakukan khususnya mengenai bagaimana pengaruh latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli.
- b. Setelah mendapatkan hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi peneliti-peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang hampir serupa dengan penelitian ataupun mengembangkannya.
- c. Hasil dari penelitian ini pun diharapkan mampu menambah dan memberikan pengetahuan atau wawasan baru bagi seorang guru dan calon guru khususnya guru pendidikan jasmani.

- d. Hasil dari penelitian ini pun diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan pengalaman serta bekal bagi para mahasiswa calon guru pendidikan jasmani.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain manfaat akademik juga manfaat praktisnya yakni setelah melakukan penelitian kepada peserta didik di SDN Pasirhuni dapat mendapatkan hasil penelitian yang diharapkan hasil penelitiannya bisa menjadi bahan acuan bagi guru-guru Pendidikan Jasmani mengenai pengaruh latihan loncat yang dikemas dalam bentuk permainan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian ini terdiri dari bab I hingga bab V yang pada setiap babnya membahas bahasan yang berbeda-beda. Struktur organisasi skripsi diuraikan sebagai berikut:

Bab I yaitu pendahuluan, didalamnya memaparkan orientasi yang menjadi langkah awal dalam penelitian ini, didalamnya berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Pada bagian latar belakang, membahas permasalahan yang menjadi landasan dilakukannya penelitian ini. Pada bagian rumusan masalah berisi pertanyaan penelitian yang menjadi dasar penelitian. Rumusan masalah pada penelitian ini berjumlah satu rumusan masalah yang berasal dari latar belakang yang sebelumnya telah dianalisis. Dari rumusan masalah selanjutnya dijadikan tujuan penelitian. Selanjutnya terdapat manfaat penelitian baik secara akademik maupun praktis.

Bab II yaitu landasan teori, pada bab ini menjelaskan teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini dari berbagai sumber. Teori yang dijelaskan pada bab ini membahas perihal pendidikan jasmani, membahas pula tentang permainan bola voli baik dari pengertian dan teknik yang ada dalam permainan bola voli, lalu membahas mengenai loncat kemudian bentuk latihan yang dapat meningkatkan tinggi lompatan, selanjutnya membahas tentang permainan bola voli yang didalamnya dijelaskan mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan dan juga cara bermain. Pada bab ini juga membahas tentang penelitian yang relevan sebagai acuan dan inspirasi dalam penelitian. Kemudian membahas juga tentang

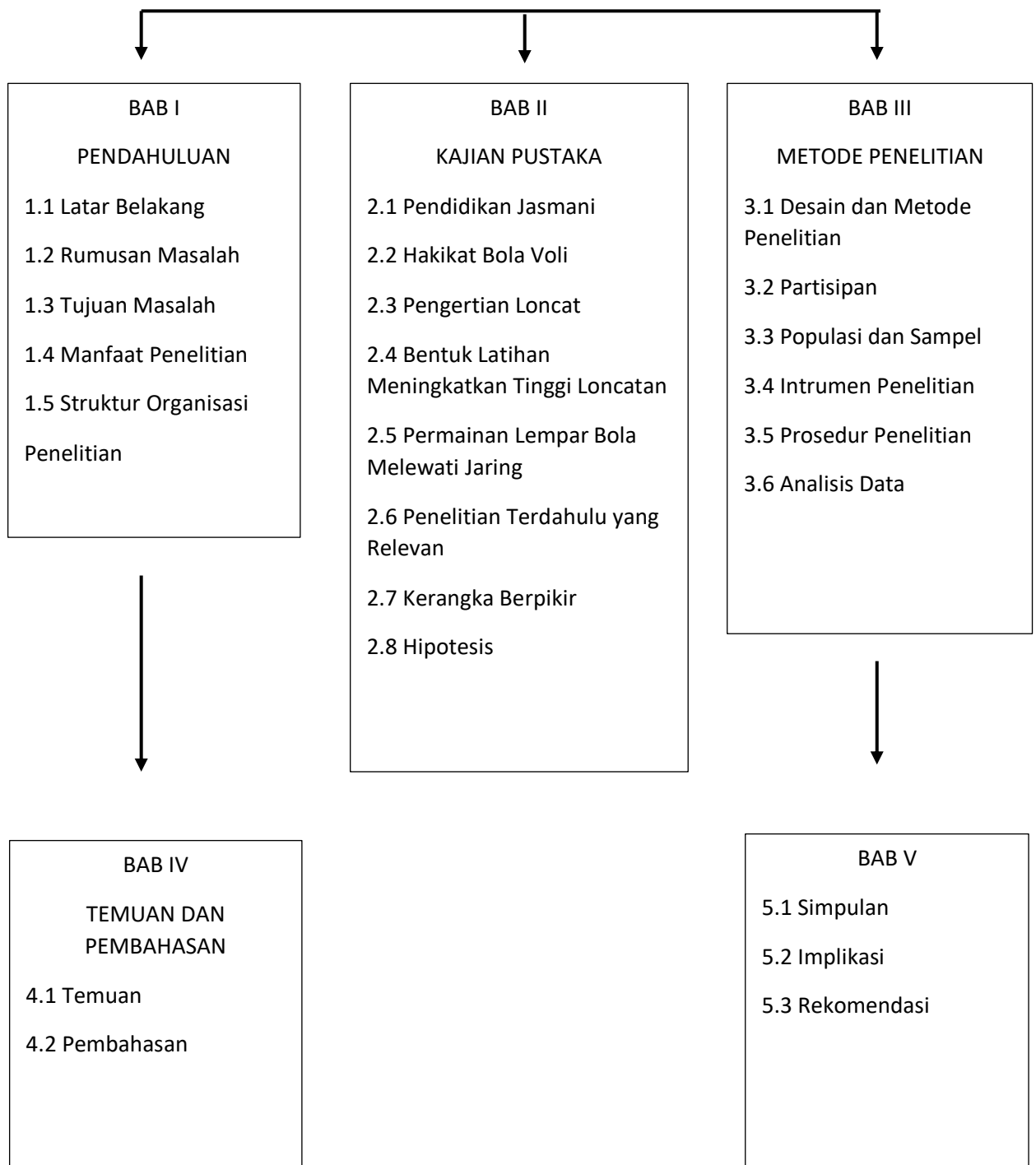
kerangka berpikir yang didalamnya membahas kerangka penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Pembahasan yang terakhir pada bab ini yaitu hipotesis yang membahas tentang dugaan sementara dari penelitian ini.

Bab III adalah metode penelitian, bab ini berisi bahasan dari langkah-langkah pengolahan dan analisis data dari penelitian yang dilakukan. Pada bab ini juga membahas desain dan metode penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan prosedur penelitian.

Bab IV adalah temuan dan pembahasan. Pada bab ini berisi mengenai data hasil dari temuan yang ditemukan dilapangan. Kemudian pengolahan data yang dilakukan dengan beberapa uji yaitu uji normalitas, uji paired sampel t test dan uji R square (regresi linier) yang didukung dengan aplikasi SPSS Versi 20.

Bab V merupakan bab terakhir dari skripsi ini yang berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi. Pada bab ini juga berisi deskripsi jawaban dari rumusan masalah yang didapatkan dari hasil analisis temuan dan pembahasan. Terdapat pula kesimpulan dan saran dari peneliti.

STRUKTUR ORGANISASI SKRIPSI



Gambar 1. 1 Struktur Organisasi Penelitian

