

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan salah satu alat pemersatu bangsa yang dapat membentuk suatu karakter individu maupun kolektif, serta berpengaruh terhadap sector-sector pembangunan lainnya merupakan potensi yang terdapat dalam olahraga. Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin character building and nation yang telah teruji, karena olahraga mempunyai fungsi membangun semangat kebangsaan, fisik dan mental sangat dibutuhkan dalam untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam melakukan proses pembinaan atlet, (Aguss, 2019).

Menurut Hidayat (2017) olahraga adalah salah satu aspek pembangunan manusia yang juga tidak kalah pentingnya di bandingkan pembangunan lainnya yang merupakan hal pencapaian dan pembangunan indonesia. Perlu kita sadari bahwa melalui olahraga maka kita akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani sekaligus rohani bangsa sehingga menumbuhkan sikap sportivitas. Untuk memperoleh SDM yang cerdas dan juga berkualitas tentu harus memiliki kesegaran jasmani dan rohani yang baik dan berkpribadian serta memiliki rasa nasionalisme. Untuk tercapainya manusia Indonesia yang cerdas dibutuhkan suatu pembangunan SDM yang unggul sehingga bisa bersaing dengan bangsa lain, dan proses tersebut salah satunya dapat diwujudkan dengan olahraga.

Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Servis adalah pukulan awal yang dilakukan untuk

memulai sebuah pertandingan, servis juga bisa menjadi sebuah serangan awal. Ada 4 teknik dalam melakukan smash yaitu: *Underhand Service*, *Underhand Floating Service*, *Overhead Service*, *Floating Overhead Service* (Hidayat, 2017).

Teknik *smash* merupakan elemen yang diperlukan guna memperoleh poin. Menyangkut penguasaan teknik *smash* diperlukan latihan melompat dalam mencapai teknik *smash*. Kemampuan lompatan telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor utama dalam menentukan kinerja tinggi dalam bolavoli (Silva dkk., 2019). Salah satu alternatif latihan yang bisa meningkatkan lompatan yaitu *squat jump* (Liunokas dkk, 2019). Mengembangkan latihan *squat jump* bermamfaat bagi berbagai komponen yang dilatihkan (Bishop dkk, 2017). Dari berbagai teori diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang efektifitas *squat jump* terhadap kemampuan smash bola voli.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “seberapa besar tingkat keefektifan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *squat jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli.

1.4 Definisi Operasional

1.4.1 Efektifitas

Efektivitas adalah suatu tingkat keberhasilan yang dihasilkan oleh seseorang atau organisasi dengan cara tertentu sesuai dengan tujuan yang

hendak dicapai. Dengan kata lain, semakin banyak rencana yang berhasil dicapai maka suatu kegiatan dianggap semakin efektif.

1.4.2 Squat Jump

Squat jump adalah salah satu jenis olahraga kebugaran jasmani yang bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan tubuh bagian bawah.

1.4.3 Bolavoli

Bolavoli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh 2 (dua) grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi dan gambaran mengenai efektifitas *squat jump* terhadap kemampuan *smash*. Dari hal tersebut bisa dijadikan acuan untuk melatih *smash* pada atlet bolavoli.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet memudahkan dalam pengetahuan efektifnya kemampuan *smash*.
- b. Bagi pelatih dapat dijadikan referensi dalam melatih kemampuan *smash* pada atlet bolavoli..

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini bertujuan untuk membatasi pembahasan pada pokok permasalahan saja. Ruang lingkup penelitian sangat penting dalam mendekati pada pokok permasalahan yang akan dibahas, sehingga menjadi kesimpulan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini adalah: penelitian ini mengkaji efektifitas kemampuan *smash* pada bolavoli. Populasi atau subjek dalam penelitian ini meliputi siswa ekstrakurikuler SMP Plus Raudlotul Muqorribin Jember

