

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi olahraga di Provinsi Gorontalo khususnya pada cabang olahraga bola voli sampai saat ini belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, ketidak mampuan tim bola voli baik putra maupun putri untuk berprestasi pada tingkat nasional seperti Pra PON, PON dan even-even pada level nasional lainnya, disebabkan oleh proses pembinaan yang kurang mendapat perhatian dari pemerintah dalam hal ini adalah KONI Propinsi Gorontalo dan PBVSI Provinsi Gorontalo.

Hal ini tentunya sangat ironis dengan ciri khas olahraga bola voli yang sudah menjadi olahraga populer di kalangan masyarakat Gorontalo, sebab dengan populernya olahraga ini, maka KONI dan PBVSI Provinsi Gorontalo dengan mudah untuk menemukan atlet-atlet junior yang memiliki potensi untuk berprestasi di tahun-tahun mendatang, namun karena kurangnya perhatian dalam proses pembinaan, maka prestasi mereka menjadi terhambat bahkan tidak sedikit atlet-atlet junior ini beralih ke cabang olahraga lainya seperti futsal dan bola basket.

Sehubungan dengan adanya masalah ini, maka dalam rangka turut membina dan mengembangkan olahraga bola voli di tanah air, khususnya di Propinsi Gorontalo, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo telah membentuk satu klub bola voli sebagai wadah untuk dapat menyalurkan minat

dan bakat serta berprestasi pada cabang olahraga ini, dengan demikian secara umum hal ini sangat diperlukan adanya suatu sistem pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli yang profesional serta melibatkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) kepelatihan olahraga, sehingga proses pembinaan tersebut dapat dilaksanakan secara sistematis, terarah dan terukur yang pada akhirnya bermuara pada pencapaian prestasi.

Pengamatan pada beberapa kejuaraan bola voli, khususnya di klub bola voli UNG putra masih nampak kelemahan, yang menyebabkan kekalahan dalam suatu pertandingan, dari segi komponen fisik yang dominan misalnya, pemain bola voli putra sebagian besar kurang memiliki daya ledak (*power*) otot tungkai yang maksimal, sehingga unsur teknik seperti *block*, *smash* dan *service (jump service)* tidak dapat dilakukan dengan baik.

Unsur teknik di atas, mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli, seperti *block*, adalah suatu teknik untuk membendung serangan lawan, *smash* adalah pukulan keras dan menukik dengan tujuan menyerang lawan dan mendapatkan poin demikian halnya *service* dalam hal ini adalah *jump service* merupakan serangan pertama dengan melakukan lompatan terhadap lawan dari garis belakang. Oleh karena itu daya ledak otot tungkai merupakan kunci utama bagi seorang pemain bola voli, yang artinya jika seorang pemain bola voli memiliki daya ledak otot tungkai yang maksimal, maka lompatan dari pemain tersebut akan lebih tinggi sehingga unsure teknik di atas dapat dilakukan dengan efektif dan dapat menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan.

Dengan adanya kelemahan pada pemain bola voli putra UNG, maka perlu ditemukan solusi, dengan cara menerapkan program latihan yang dapat meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai sehingga dapat menunjang teknik permainan bola voli. Oleh karena itu melalui kegiatan penelitian ilmiah penulis ingin menerapkan latihan plyometrik, dengan bentuk latihan *double leg box bound* dengan tujuan untuk meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai pada pemain bola voli putra UNG.

Penetapan latihan plyometrik didasarkan atas dasar teori yang dikemukakan oleh James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinous. (2002) bahwa latihan plyometrik adalah salah satu metode untuk mengembangkan daya ledak (*power*) yang menjadi keomponen penting dari sebagian besar kinerja dalam olahraga. Kemudian mengutip pendapat Harsono, (1988) bahwa jika komponen fisik baik, maka akan ada ekonomi gerak pada waktu latihan, artinya seperti pendapat Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk (2007) bahwa kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efesiensi gerakan, misalnya untuk menguasai teknik *jump service*, seorang pemain bola voli perlu memiliki power tungkai dan keseimbangan tubuh yang baik.

Dengan demikian, satu hal yang mendasar dalam penelitian ini adalah menerapkan latihan plyometrik untuk mengkaji lebih jauh tentang **“Pengaruh Latihan *Double Leg Box Bound* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Ketepatan *Jump Service* Pada Club Bola Voli Putra UNG”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1 Sebagian besar daya ledak otot tungkai pemain bola voli putra UNG kurang terlatih.
- 1.2.2 Latihan *double leg box bound* belum diterapkan secara maksimal pada pemain bola voli putra UNG.
- 1.2.3 *Jump service* pemain bola voli putra UNG, masih kurang terarah dengan baik disebabkan tidak ditunjang dengan lompatan yang tinggi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dapat diajukan sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan *double leg box bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan ketepatan *jump service* pada pemain bola putra UNG ?.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg box bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan ketepatan *jump service* pada pemain bola putra UNG ?.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran tentang efektivitas latihan plyometrik, khususnya dan pelatih olahraga bola voli. Dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan daya ledak otot tungkai dan peningkatan *jump service* yang dapat digunakan dalam bagian perencanaan program latihan bola voli.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga bola voli untuk menggunakan latihan pliometrik dengan bentuk latihan *double leg box bound* dan untuk meningkatkan komponen fisik power otot tungkai dan *jump service*.