

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan permainan yang telah dikenal oleh seluruh masyarakat dunia sejak tahun 1885. Walaupun kurangnya perhatian pemerintah, khususnya pemerintah Propinsi Gorontalo, namun pada tahun-tahun terakhir ini, nampak jelas bahwa even atau pertandingan bola voli sering dilaksanakan atas partisipasi masyarakat baik sebagai panitia pelaksana pertandingan maupun peserta pertandingan. Hal ini membuktikan bahwa olahraga permainan bola voli telah menjadi salah satu olahraga populer dan meluas keseluruh jaringan masyarakat Gorontalo, sehingga walau tanpa perhatian yang serius dari pemerintah, olahraga ini tetap dapat dilaksanakan dalam bentuk olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Khususnya olahraga prestasi, terdapat banyak penggemar atau pemerhati bola voli dikalangan masyarakat Propinsi Gorontalo yang menjadi manejer untuk membentuk klub-klub bola voli, baik pada tingkatan atlet junior maupun atlet senior. Berbicara atlet junior, pada dasarnya merupakan modal awal dalam pembinaan olahraga bola voli. Namun pembinaan pada atlet junior ini masih lebih banyak dibina melalui kegiatan pembelajaran pendidikan olahraga disekolah baik pada satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Hal ini tentunya menjadi kendala utama, sebab pembinaan melalui olahraga pendidikan yang ditangani oleh guru olahraga dibatasi oleh waktu belajar maupun

waktu latihan, karena guru olahraga sering disibukan dengan kegiatan lain dan bukan hanya dikhususkan pada pembinaan olahraga bola voli saja, melainkan olahraga lainnya seperti cabang atletik, sepak bola, bola basket dan lain sebagainya. Dengan demikian faktor-faktor fisik yang dominan pada olahraga bola voli, teknik dasar maupun strategi bermain tidak dapat dilatih dengan maksimal.

Hasil observasi di beberapa sekolah, dan melalui wawancara langsung pada guru-guru olahraga dalam hal ini sebagai pelatih di masing-masing sekolah, sebagian besar menyatakan bahwa kendala utama adalah terletak pada keterbatasan waktu latihan dan fasilitas latihan yang tidak memadai. Dengan adanya kendala ini, maka khususnya pada pemain bola voli putra yang ada di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo yang dalam hal ini termasuk kategori atlet junior, nampak kelemahan dalam bermain bola voli baik pada teknik bermain, strategi bermain dan unsur fisik serta bakat atlet-atlet muda ini menjadi kurang terasah.

Lebih dicermati lagi pada kemampuan lompatan saat melakukan *smash*, pemain bola voli putra yang ada di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo masih kurang maksimal. Hal ini membuktikan bahwa unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai (power tungkai), kurang terlatih. Oleh karena itu dengan adanya salah satu kendala ini, maka keterampilan bermain pemain bola voli putra yang ada di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo menjadi tidak maksimal.

Pada cabang olahraga bola voli unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dan mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet. Sebagai penunjang keterampilan bermain seperti saat melakukan *smash*,

blocking dan *jump service*. Daya ledak otot tungkai merupakan modal utama bagi setiap pemain bola voli, dengan memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang tinggi, maka pemain bola voli akan lebih efektif dalam melakukan *smash* membendung serangan lawan (*blocking*) dan melakukan *jump service*.

Melalui bentuk-bentuk latihan daya ledak otot tungkai akan dapat meningkatkan kemampuan *smash*, dalam hal ini, bentuk-bentuk latihan daya ledak otot tungkai yang dimaksud adalah melalui latihan pliometrik. Menurut Kyle Brown, (2008) bahwa *Strength training* dan *plyometrics* adalah dua protocol latihan utama yang anda harus masukkan kedalam rutinitas latihan. Dengan melakukan latihan *strength* anda dapat lebih banyak menggunakan kekuatan pada saat melompat. Dengan latihan *plyometrics* akan menambah kekuatan otot *explosivepower* anda. Kombinasi dari latihan *strength* dan *plyometrics* adalah dua unsur dasar untuk meningkatkan latihan *high box jump*.

Dalam latihan pliometrik terdapat banyak bentuk-bentuk gerakannya salah satunya adalah latihan *high box jump* dengan tujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dari uraian teori di atas, maka dapat ditegaskan bahwa melalui latihan pliometrik dengan bentuk latihan *high box jump*, maka daya ledak otot tungkai dapat meningkat dan menunjang keterampilan bermain mereka.

Dengan demikian pembuktian secara ilmiah perlu dilakukan melalui penelitian untuk membuktikan apakah benar jika latihan pliometrik dengan bentuk latihan *high box jump* diterapkan pada pemain bola voli putra yang ada di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo dapat meningkatkan ketepatan *smash*. Atas dasar uraian latar belakang ini,

maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih jauh tentang “**Pengaruh Latihan *High Box Jump* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Pada Pemain Bola Voli Putra SMP Negeri 10 Kota Gorontalo**”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

- 1.2.1 Kurang diterapkannya latihan pliometrik dengan bentuk latihan *high box jump* pada pemain bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.
- 1.2.2 Sebagian besar daya ledak otot tungkai pemain bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Gorontalo kurang terlatih.
- 1.2.3 Daya ledak otot tungkai yang tidak maksimal menjadi kendala utama bagi pemain bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Gorontalo dalam mengembangkan ketepatan *smash*

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat diajukan adalah apakah benar terdapat pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada pemain bola voli Putra SMP Negeri 10 Kota Gorontalo?.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada pemain bola voli putra SMP Negeri 10 KotaGorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga bola voli tentang efektivitas latihan pliometrik dengan bentuk latihan *high box jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai melalui tes pengukuran ketepatan *smash*

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 *high box jump* dan bentuk latihan plometrik lainnya yang lebih spesifik untuk meningkatkan komponen fisik daya ledak sebagai penunjang keterampilan bermain bola voli.