

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktifitas jasmani yang dilakukan oleh orang agar mendapat kebugaran dalam tubuh. Banyak aktifitas olahraga yang dilakukan, salah satunya adalah olahraga dalam bentuk permainan seperti permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan permainan yang sudah tidak asing lagi di Indonesia bahkan dunia karna permainan bola voli adalah permainan yang sering dipertandingkan dilapisan masyarakat . permainan bola voli ini merupakan sebuah permainan yang termasuk permainan bola besar dan merupakan sebuah aktifitas jasmani yang sudah sering dipertandingkan dimanapun bahkan banyak pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan dan juga banyaknya penonton yang melihat ketika pertandingan diselenggarakan.

Permainan bola voli juga tidak hanya dimainkan oleh orang-orang dewasa saja, namun bola voli sudah ada juga dalam kurikulum pendidikan di sekolah. Permainan bola voli juga memiliki beberapa komponen kondisi fisik dominan. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, karna teknik, taktik, dan mental akan dapat di kembangkan jika memiliki unsur fisik yang baik.

Dengan kemampuan fisik yang baik akan mempengaruhi kualitas performace atlet dan mengurangi cedera dalam pertandingan. Adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan kali kecepatan, sedangkan kelincahan adalah gabungan dari kecepatan dan kordinasi. Diantara kondisi fisik tersebut, salah satu komponen yang harus dimiliki oleh seorang pemain voli adalah *power*.

Power adalah salah satu unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot muckular *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerjakan dengan waktu yang sedekat-dekatnya. *Power* juga sangat berpengaruh dalam semua cabang olahraga.

SMPN 4 Gorontalo merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Propinsi Gorontalo yang dimana para siswanya juga sangat menggemari bola voli. Respon yang baik dari siswa ketika ada jam istirahat mereka bukan istirahat makan, menenangkan pikiran sejenak, tapi meminjam bola untuk bermain bola voli, serta serius dalam memainkannya. Dan bukan hanya pada jam istirahat saja, program yang diberikan dari sekolah yaitu ekstrakurikuler bola voli. Mereka juga antusias untuk hadir dan mengikuti latihan di sore hari. Ekstrakurikuler ini diberikan agar dapat membina siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo agar mempunyai bakat-bakat yang mumpuni dibidang olahraga (bola voli).

Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 4 Gorontalo. Menurut hasil pengamatan dilapangan khususnya di SMPN 4 Gorontalo tepatnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli terdapat beberapa kelemahan seperti ketika siswa melakukan lompatan smash bola tidak menyebrang melewati net dikarenakan kurangnya tinggi lompatannya, penyebab kurang tingginya lompatan dikarenakan lemahnya *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai ini sangatlah penting bagi setiap olahragawan, khususnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 4 Gorontalo.

Melihat permasalahan yang terkait dengan lemahnya *power* otot tungkai dalam permainan bola voli. Maka penulis merasa bahwa salah satu latihan yang tepat untuk diterapkan dalam pembelajaran agar siswa dapat meningkatkan *power* otot tungkai tersebut adalah dengan menggunakan bentuk latihan kekuatan otot tungkai. Program latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai agar dapat melakukan gerakan yang singkat dan sedekat-dekatnya dan menggunakan kekuatan dan kecepatan dengan maksimum yaitu latihan *plyometric knee tuck jump*. Oleh karna itu penulis melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 4 Gorontalo**”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah di kemukakan di atas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut : Apakah latihan *plyometric knee tuck jump* berperan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada permainan bola voli, apakah dengan diterapkannya latihan *plyometric knee tuck jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli.

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak identifikasi masalah diatas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut “ apakah terdapat pengaruh antara latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada permainan bola voli”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli.

1.5 Manfaat Penelitian

Agar menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan, dan peningkatan *power* otot tungkai dalam permainan bola voli, untuk menambah ilmu pengetahuan pada masyarakat agar dapat mengenal lebih jauh tentang permainan bola voli, untuk menambah ilmu pengetahuan pada siswa yang menggemari permainan bola voli ini, untuk menambah ilmu dalam memberikan program atau bentuk latihan khusus *power* tungkai dalam permainan bola voli.