

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dunia olahraga kini telah banyak disibukkan dengan berbagai kompetisi dalam hal pencapaian prestasi olahraga. Dari kompetisi inilah muncul para generasi-generasi muda olahraga yang tampil dengan prestasi gemilangnya. Terkait dengan hal itu khususnya untuk olahraga bola voli yang telah dikenal luas oleh masyarakat hingga ke pelosok desa dan diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak, tua, dan muda, kaya maupun miskin belum terlalu nampak regenerasinya. Lebih khusus di Indonesia tepatnya Provinsi Gorontalo belum terlihat wajah-wajah baru yang mampu bersaing sampai di tingkat Nasional. Hal ini seharusnya mendapat dukungan dan perhatian penuh dari pemerintah dan pihak-pihak tertentu untuk menghidupkan semangat prestasi perbola volian di daerah ini.

Bola voli merupakan salah satu jenis permainan yang tergolong dalam olahraga bola besar dan dimainkan oleh 2 tim masing-masing berjumlah 6 orang dalam sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 meter dan dibatasi oleh net. Setiap pemain berusaha untuk memantulkan bola sebanyak 3 kali di daerah sendiri dan menyeberangkan bola melalui atas net. Tim yang berhasil menjatuhkan bola ke daerah lawan hingga tidak bisa dikembalikan lagi akan mendapatkan poin. Pemenang dalam olahraga ini adalah tim yang lebih dulu memperoleh poin 25.

Permainan beregu menuntut ketrampilan dan kerjasama tim dalam bermain. Sama halnya dengan olahraga lainnya, untuk sebuah pencapaian prestasi optimal diperlukan perhatian khusus terhadap 4 komponen latihan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut tidak bisa dipisahkan karena memiliki keterkaitan yang saling membutuhkan. Terlebih pada komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting untuk mendukung tiga komponen lainnya. Dengan penguasaan kondisi fisik yang baik akan mendorong terjadinya ketrampilan teknik yang maksimal pula sehingga bisa melakukan beberapa taktik secara baik. komponen fisik ini antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, *power*/daya ledak, kecepatan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, dll.

Diantara beberapa komponen diatas penulis lebih tertarik pada daya ledak atau *power*. Sebab dari pengertiannya *power* atau daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu usaha dengan kekuatan penuh dalam waktu yang singkat. Sehingga terlihat bahwa sebelum melatih *power* maka unsure kekuatan dan kecepatan harus dilatih terlebih dahulu agar mudah untuk membentuk *power*. Jadi, *power* terlihat merupakan unsure yang tak kalah penting untuk ditingkatkan. Dalam bola voli, *power* sangat menunjang untuk melakukan beberapa teknik dasar baik *power* tungkai maupun *power* lengan.

Adapun teknik dasar bola voli adalah servis, passing, *smash*, blok. Diantara keempat teknik tersebut *smash* merupakan salah satu teknik yang lebih memerlukan *power* baik lengan maupun tungkai. *smash* dikategorikan sebagai pukulan keras yang jalannya cepat dan menukik dan sering digunakan sebagai

senjata untuk mendapatkan poin. Agar mudah dalam mengarahkan bola seorang pemain voli dituntut memiliki lompatan yang tinggi sehingga apabila bola yang dipukul dari jangkauan lebih tinggi diatas net akan memudahkan untuk mengarahkannya sekaligus mencegah pemain lawan untuk membendung bola. disinilah peran *power* tungkainya.

*Power* tungkai dikhususkan agar mampu memberikan sumbangsi kekuatan terhadap tungkai ketika melakukan *smash*. Jika *powernya* baik maka lompatan juga akan tinggi. Menindak lanjuti hal itu, perlu diadakan latihan pembentuk *power*. Di era sekarang para pelatih sering menggunakan latihan pliometrik untuk membentuk dan meningkatkan daya eksklusif *power*. Bentuk-bentuk latihan pliometrik antara lain: *split jump, incremental vertical hop, double leg speed hop, single leg speed hop, double leg bound, medicine ball throw*, dll.

Pliometrik lebih mengutamakan pada latihan gerakan yang dilakukan secara cepat dan kuat. Dalam kenyataannya, sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada sebuah sekolah di Kabupaten Gorontalo tepatnya SMP Negeri I Limboto, bentuk latihan pliometrik belum optimal dilaksanakan. Hal ini menyebabkan prestasi bola voli siswa disekolah ini masih perlu ditingkatkan. Selain itu, *power* tungkai yang dimiliki juga kurang terlihat ketika mereka melakukan *smash* dimana bola masih sering menyangkut net, dan jalannya bola belum menukik. Hal ini disebabkan karena lompatan mereka masih pendek sehingga tangan yang digunakan untuk melakukan *smash* tidak mampu menjangkau atas net. Disamping itu, pemberian variasi-variasi latihan pliometrik secara khusus belum diterapkan sehingga minat mereka dalam bola voli pun

semakin lama semakin berkurang dan akhirnya proses latihan hanya melalui permainan saja.

Latihan pliometrik berfungsi untuk meningkatkan kemampuan tenaga merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan untuk sebagian pencapaian prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan pliometrik sangat tergantung pada kekuatan dan kecepatan eksplosive dengan beban berlebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan pliometrik umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban atau anggota badan secara cepat, seperti mengatasi grafitasi sebagai akibat jatuhnya, loncatan, lompatan dan sebagainya (Donald A. Chu dalam Hasanah, 2013:3).

Diantara bentuk latihan pliometrik diatas penulis memilih 2 bentuk latihan hop yaitu *single leg speed hop* dan *double leg speed hop*. Kedua bentuk latihan ini sama pelaksanaannya perbedaannya terletak pada tungkai yang digunakan. *Double leg speed hop* menggunakan dua kaki sebagai tumpuan sedangkan *single leg hop* hanya satu kaki. Otot-otot bentuk hasil latihan ini tetap sama yaitu mengarah pada otot tungkai ekstremitas bawah misalnya *gluteus maximus* dan *minimus*, *gastrocnemeus*, *hamstring*, *quadriceps*, dll. akan tetapi, dari penelitian ini penulis mencoba melihat apakah terdapat perbedaan pengaruh yang diberikan terhadap peningkatan *power* tungkai tersebut. Walaupun terlihat bahwa pembebanan lebih berat terasa ketika melakukan *single leg speed hop* dibanding *double leg speed hop* karena hanya menopang dengan satu kaki sehingga otot yang terbentuk pun akan lebih kuat. Namun, semua itu membutuhkan pembuktian

secara teoretis dan praktis. Dapat disimpulkan bahwa judul penelitian ini adalah “*Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Single leg speed hop dan Double leg speed hop Terhadap Peningkatan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto*”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Melalui uraian latar belakang diatas diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1) Apakah *power* tungkai dapat mempengaruhi ketrampilan jump *smash* dalam bola voli?, 2) apakah latihan pliometrik *double leg speed hop* dapat mempengaruhi peningkatan *power* tungkai siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto?, 3) Apakah latihan pliometrik *Single leg speed hop* dapat meningkatkan *power* tungkai sehingga mempengaruhi hasil *smash* siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto? 4) mengapa latihan *single leg speed hop* dan *double leg speed hop* dapat mempengaruhi *power* tungkai siswa?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu:

- a. Apakah terdapat pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto?
- b. Apakah terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan *power* tungkai siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto?

- c. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *single leg speed hop* dan *double leg speed hop* terhadap peningkatan *smash* pada permainan bola voli siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh latihan *single leg speed hop* dan *double leg speed hop* terhadap peningkatan *smash* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto dan membedakan latihan mana yang lebih besar sumbangsinya terhadap *power* tungkai.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini yaitu:

- Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana (SI) di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
- Bertambahnya pengalaman serta ilmu pengetahuan baik peneliti maupun sampel penelitian dan guru pamong sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan latihan berikutnya untuk meningkatkan prestasi bola voli SMP Negeri I Limboto
- Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu literatur untuk penyusunan karya tulis lainnya guna pengembangan ilmu keolahrgaan khususnya untuk bola voli.