

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Permainan Bolavoli merupakan permainan yang telah dikenal oleh seluruh masyarakat dunia sejak tahun 1885. Walaupun kurangnya perhatian pemerintah, khususnya pemerintah provinsi Gorontalo even yang dilaksanakan oleh pemerintah provinsi Gorontalo hanya semata-mata demi kepentingan pribadi yaitu hanya mencari perhatian rakyat ketika berpolitik. Bukan untuk menciptakan prestasi yang maksimal di provinsi Gorontalo. Nampak jelas bahwa even atau pertandingan bola voli dilaksanakan atas partisipasi masyarakat baik sebagai panitia pelaksana pertandingan maupun peserta pertandingan. Hal ini membuktikan bahwa olahraga permainan bola voli telah menjadi olahraga populer dan meluas keseluruh jaringan masyarakat Gorontalo, sehingga walaupun tanpa perhatian yang serius dari pemerintah, olahraga ini tetap dilaksanakan dalam bentuk olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Khususnya olahraga prestasi, terdapat banyak penggemar atau pemerhatian bola voli dikalangan masyarakat provinsi Gorontalo yang menjadi menejer untuk membentuk klub-klub bola voli baik pada tingkat 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 di bina melalui kegiatan pembelajaran pendidikan olahraga disekolah baik pada satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Hal itu tentu menjadi kendala utama, sebab pembinaan melalui olahraga pendidikan yang ditangani oleh guru olahraga dibatasi oleh waktu belajar maupun waktu latihan, karena guru olahraga sering disibukkan dengan kegiatan lain dan bukan hanya dikhususkan pada pembinaan bolavoli 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 siswa putra yang ada di SMK Negeri 2 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 siswa-siswa muda ini menjadi kurang terlatih.

Lebih dicermati lagi pada kemampuan lompatan pada saat melakukan *smash*, siswa bola voli putra yang ada di SMK Negeri 2 Kota Gorontalo masih kurang maksimal. Hal ini membuktikan bahwa kondisi unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai (*power tungkai*), kurang terlatih. Oleh karena itu dengan adanya salah satu kendala ini, maka keterampilan bermain bola voli siswa putra yang ada di SMK Negeri 2 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 atau *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 James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinos (2002) berpendapat bahwa sekarang ini pliometrik mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respons terhadap pembebanan yang cepat dan

dinamis, atau peregangan otot-otot yang terlibat. Gerakan-gerakan pliometrik dilakukan dalam berbagai cabang olahraga yang menggunakan power, misalnya linamen pada sepak bola amerika yang keluar dalam kedudukannya, pemain bola voli yang melompat tinggi meliputi net untuk memblokir pengambilan bola.

Dalam latihan pliometrik terdapat banyak bentuk-bentuk gerakannya salah satunya adalah Double Leg Bound dengan tujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dari uraian teori di atas, maka dapat ditegaskan bahwa melalui latihan pliometrik dengan bentuk latihan Double Leg Bound, 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 Double Leg Bound diterapkan pada siswa putra bola voli yang ada di SMK Negeri 2 Kota Gorontalo dapat meningkatkan ketepatan *smash*. Atas dasar uraian latar belakang ini, maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih jauh tentang **“Pengaruh Latihan Double Leg Bound Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bola Voli Siswa Putra SMK Negeri 2 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 Double Leg Bound pada cabang olahraga bola voli siswa putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo.
- 1.2.2 Sebagian besar daya ledak otot tungkai siswa pada cabang olahraga bola voli putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo kurang terlatih.
- 1.2.3 Daya ledak otot tungkai yang tidak maksimal menjadi kendala utama bagi siswa putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo dalam meningkatkan ketepatan *smash*.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat diajukan adalah apakah terdapat pengaruh latihan Double Leg Bound terhadap ketepatan *smash* pada cabang olahraga bola voli siswa putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebenaran pengaruh latihan Double Leg Bound terhadap ketepatan *smash* pada cabang olahraga bola voli siswa putra SMK Negeri 2 Kota Gorontalo.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan bagi para pelatih olahraga, khususnya pelatih olahraga bola voli tentang evaluasi program latihan kekuatan otot melalui penerapan *double leg bound* pada pemain bola voli.

#### **1.5.2 Secara Praktis**

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga bola voli dengan mengevaluasi program latihan melalui penerapan *double leg bound* dan yang lebih spesifik untuk meningkatkan komponen fisik kekuatan otot lengan, perut dan tungkai sebagai penunjang keterampilan bermain bola voli.