BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bola voli di Provinsi Gorontalo tidak mendapat kedudukan yang sama seperti olahraga atletik, pencak silat dan sepak takraw, dalam hal ini ke tiga olahraga tersebut telah menjadi prioritas utama atau dikatakan berpotensi untuk dibina dengan sumber biaya yang jelas. Namun hal ini tidak membuat para penggemar bola voli berkecil hati, dengan memasyarakatnya olahraga ini, maka olahraga bola voli tetap eksis, melalui pembinaan di klub atau melalui banyaknya event - event yang di selenggarakan di tingkat Kabupaten dan Kotamadya.

Berdasarkan pemantauan di lapangan baik di klub maupun melalui kejuaran bola voli, masih nampak kelemahan yang dapat di lihat dari segi antropometrik yang sangat terkait dengan tinggi badan pemain. Rata-rata tinggi badan 178 cm, tentunya hal ini sangat mempengaruh penampilan mereka karena di daerah lainya terdapat banyak pemain yang memiliki tinggi badan diatas 180 cm. Dengan memiliki tinggi badan yang menunjang, sehingga pemain bola voli dapat dengan mudah menjangkau bola yang lebih tinggi, oleh karena itu jika di dukung oleh *power* otot tungkai yang maksimal, memungkinkan pemain dapat melakukan teknik smash, block dan jump service yang lebih efektif.

Power otot merupakan salah satu komponen fisik yang dominan dalam olah raga bola voli, *Power* otot atau daya ledak otot adalah hasil perpaduan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan atau kemampuan seseorang melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengarakan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Dalam permainan bola voli seorang pemain dituntut untuk memiliki kemampuan meloncat yang tinggi, sehingga secara mekanik gerak, maka tungkai berperan penting untuk dapat melakukan tolakan ke arah vertical secara kuat dan cepat untuk mendapat ketinggian lompatan. Dengan demikian maka *power* otot tungkai yang maksimal mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli.

Bila di tinjau dari kemampuan *power* otot tungkai khususnya pada pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo, maka sebagian besar belum

maksimal, hal ini dapat di lihat dari segi teknik seperti teknik *smash*, *block* dan *jump service*, tidak dapat dilakukan secara efektif karena sebagian besar *power* otot tungkai pemain belum terlatih secara maksimal.

Beranjak dari masalah ini, maka perlu ditemukan solusi secara ilmiah melalui penerapan pelatihan *plyometri*c. Pemilihan Pelatihan plyometrik ini karena memiliki tujuan untuk meningkatkan *power* otot atau daya ledak otot. Dalam pelatihan *plyometric* terdapat banyak bentuk - bentuk latihanya sehingga perlu lebih dispesifikan. Beberap bentuk pelatihan *plyometric* adalah pelatihan *knee tuck jump*. Bentuk latihan ini dilakukan pada permukaan yang rata dan berpegas seperti rumput, matras atau kesel latihan ini di lakukan dalam suatu rangkaian loncatan eksplosif yang cepat otot-otot yang di kembangkan adalah *flexors* pinggul dan *gastrocnemius*, *gluteals*, *quadriceps* dan *hamstrings*. Walaupun memiliki tujuan yang sama dalam mengembangkan *power* otot tungkai, namun pada dasarnya memiliki perbedaan pada proses pelaksanaannya dimana pada saat melakukan *knee tuck jump* dilakukan dengan kedua kaki pada saat melompat dan bertumpu.

Dengan demikian berkaitan dengan penelitian ini, peneliti ingin melakukan pembuktian secara ilmiah melalui kegiatan penelitian, dengan maksud untuk mengetahui apakah bentuk latihan ini memiliki perbedaan atau tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam pengembangan *power* otot tungkai, oleh karena itu peneliti mengangkat judul penelitian ini " Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai *(Study Pada Team Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo)"*

1.2 Identifikasi Masalah

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

1) Sebagian besar *power* otot tungkai pada tim bola voli SMA Negeri 1 Kota Gorontalo kurang terlatih;
2) Belum maksimalnya *power* otot tungkai pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo, sehingga teknik dan strategi permainan menjadi tidak efektif;dan

3) Pelatihan *knee tuck jump* belum efektif dilatih untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh pelatihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan umum penelitian ini adalah untuk pengembangan ilmu keolahragaan, dan untuk mendapatkan informasi secara empiris tentang modifikasi pelatihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Tujuan umum tersebut selanjutnya dijabarkan ke dalam tujuan khusus sebagai berikut: Untuk mengkaji apakah pelatihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat bermanfaat secara praktis maupun teoretis bagi pengembangan kemajuan prestasi olahraga, terutama dalam cabang olahraga bola voli. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Sebagai masukan dan bahan pertimbangan tentang inovasi dalam menciptakan bentuk-bentuk pelatihan yang baru dan sebagai solusi ketika adanya keterbatasan alat latihan;

1.4.2 Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi teoretis bagi pengembangan teori kepelatihan untuk mempertegas konsep-konsep, temuan atau pemikiran yang telah diajukan oleh para ahli terdahulu;dan

1.4.3 Memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian ilmiah dan lebih mendalam tentang modifikasi latihan *plyometric*.