

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bolavoli di Provinsi Gorontalo tidak mendapat kedudukan yang sama seperti olahraga atletik, pencak silat dan sepak takraw, dalam hal ini ke tiga olah raga tersebut telah menjadi prioritas utama atau dikatakan berpotensi untuk dibina dengan sumber biaya yang jelas. Namun hal ini tidak membuat para penggemar bolavoli berkecil hati, dengan memasyarakatnya olahraga ini, maka olahraga bolavoli 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 kejuaraan bolavoli, 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 mempengaruhi penampilan mereka karena di daerah lainya terdapat banyak pemain yang memiliki tinggi badan diatas 180 cm. Dengan memiliki tinggi badan yang menunjang, sehingga pemain bolavoli 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 bolavoli, *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 mengerakan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Dalam permainan bolavoli 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 bolavoli.

Bila di tinjau dari kemampuan *power otot* tungkai khususnya pada atlit bolavoli 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 plyometrik. Pemilihan Pelatihan plyometrik ini karena memiliki tujuan untuk meningkatkan *power otot* atau daya ledak otot. Dalam pelatihan plyometrik terdapat banyak bentuk-bentuk latihanya sehingga perlu lebih dispesifikan. Salah satu bentuk pelatihan pliometrik adalah pelatihan *single leg speed hop*. Salah satu 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*. Pelaksanaan *sigle leg speed hop* dilakukan dengan tumpuan satu kaki secara bergantian.

Dengan demikian berkaitan dengan penelitian ini, peneliti ingin melakukan pembuktian secara ilmiah melalui kegiatan penelitian, dengan maksud untuk mengetahui apakah bentuk latihan ini memiliki pegraruh dalam pengembangan power otot tungkai, oleh karena itu peneliti mengangkat judul penelitian ini “ Pengaruh Latihan *Sigle Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan *Power Otot Tungkai* Pada Atlit bolavoli 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 atlit bolavoli SMA Negeri 1 Kota Gorontalo kurang terlatih;

- 2) Belum maksimalnya *power* otot tungkai atlet bolavoli putra Sma Negeri 1 Kota Gorontalo, sehingga teknik dan strategi permainan menjadi tidak efektif; dan
- 3) Pelatihan *single leg speed hop* belum efektif dilatih untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet bolavoli 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: `

- 1.3.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bolavoli 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 *single leg speed hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Tujuan umum tersebut selanjutnya dijabarkan ke dalam tujuan khusus sebagai berikut:

- a) Untuk mengkaji apakah pelatihan *single leg speed hop* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

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

- a) Sebagai masukan dan bahan pertimbangan tentang inovasi dalam menciptakan bentuk-bentuk pelatihan yang baru dan sebagai solusi ketika adanya keterbatasan alat latihan.
- b) 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.
- c) Memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian ilmiah dan lebih mendalam tentang modifikasi latihan pliometrik