

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bola voli di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara tidak mendapat kedudukan yang sama seperti olahraga sepak bola, dalam hal ini 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 Kabupaten dan Kotamadya.

Berdasarkan pemantauan di lapangan baik di klub maupun melalui kejuaraan bola voli, masih nampak kelemahan yang dapat di lihat dari segi antropometrik yang sangat terkait dengan tinggi badan pemain. Rata-rata tinggi badan 165 cm, tentunya hal ini sangat mempengaruhi penampilan mereka karena di daerah lainya terdapat banyak pemain yang memiliki tinggi badan diatas 185 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 olahraga 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 mengerakan 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 klub GIHANG STAR, 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 *plyometric*. 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 *plyometric* 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, 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 pemain bola voli putra klub GIHANG STAR”

1.2 Identifikasi Masalah

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

- 1) Sebagian besar *power otot tungkai* pemain bola voli putra club GIHANG STAR kurang terlatih;
- 2) Belum maksimalnya *power otot tungkai* pemain bola voli putra klub GIHANG STAR, sehingga teknik dan strategi permainan menjadi tidak efektif; dan
- 3) Pelatihan *single leg speed hop* belum efektif dilatih untuk meningkatkan *power otot tungkai* pada pemain bola voli putra klub GIHANG STAR.

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 pemain bola voli putra klub GIHANG STAR?.

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 pemain bola voli putra klub GIHANG STAR.

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

- 1.4.1 Untuk mengkaji apakah pelatihan *single leg speed hop* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli putra klub GIHANG STAR.

1.5 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:

- 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