

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sistematis untuk membina, mendorong serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Maka dari itu olahraga perlu adanya wadah untuk menampung para atlet dalam upaya untuk pengembangan dan pembinaan prestasi dengan pemberdayaan perkumpulan olahraga. Menumbuhkembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional maupun daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dengan demikian maka akan tercipta sebuah kemajuan dalam bidang olahraga, karena adanya sebuah wadah atau tempat yang dapat membantu para atlet atau para calon bibit olahragawan agar dapat mencapai prestasi.

Perkembangan ilmu dan teknologi dewasa ini khususnya dibidang keolahragaan, telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Oleh karena itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik di tingkat nasional maupun regional. Agar mencapai prestasi olahraga tidak lepas dari pendekatan ilmiah, adanya sarana dan prasarana yang menunjang dan membuat metode latihan yang tepat. Pendekatan ilmiah dan pengembangan pencapaian prestasi olahraga, dilakukan karena dengan pengetahuan ilmiah diharapkan dapat membantu memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan kepelatihan.(Indarto et al., 2018)

Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah/madrasah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian peserta didik yang dilakukan melalui kegiatan pelayanan konseling berkenaan dengan masalah pribadi dan kehidupan sosial, kegiatan belajar dan pengembangan karir, serta kegiatan ekstra kurikuler. Selain itu pengembangan diri juga bertujuan untuk menentukan bakat minat dari anak/peserta didik. Bakat mengandung makna kemampuan bawaan yang masih bersifat potensial atau laten dan memerlukan

pengembangan lebih lanjut(Bimbingan et al., 2013). Sedangkan Minat adalah suatu perangkat mental yang terdiri dari suatu campuran perasaan, harapan, pendirian, prasangka, rasa takut, atau kecenderungan-kecenderungan lain yang mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu.(Bimbingan et al., 2013)

Minat Bakat Olahraga atau MBO merupakan sebuah wadah atau tempat sekaligus sebagai salah satu mata kuliah di Prodi Pendidikan Olahraga yang bertujuan untuk menggali minat dan bakat mahasiswa di bidang olahraga, salah satu cabang olahraga yang banyak peminat nya yaitu cabang olahraga bola voli. Olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga pilihan yang favorit bagi mahasiswa. Dalam pelaksanaan pembinaannya kegiatan bola voli di Program studi Pendidikan Olahraga ini merupakan kegiatan yang dilakukan di dalam ruangan tertutup (*in door*) dan terbuka (*out door*).

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer diseluruh penjuru dunia, khususnya di Indonesia bola voli menjadi primadona baru yang peminatnya cukup banyak hanya kalah dari sepakbola dan lebih baik dibandingkan bola basket. Dalam bola voli sendiri terdapat beberapa induk organisasi yakni FIVB yaitu badan yang membidangi olahraga bola voli secara global / internasional di seluruh dunia, sedangkan induk bola voli se asia adalah AVC, di Indonesia sendiri bada yang bernaung adalah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).Pertandingan Bola voli atau Kompetisi pun sudah banyak yang berjalan seperti Piala Dunia,Piala Asia, Maupun Proliga hingga Turnamen antar Kampung / Tarkam yang sangat digandrungi masyarakat Indonesia. Prestasi Olahraga bola voli di Indonesia pun semakin tahun semakin meningkat hingga mampu bersaing di tingkat global, hal ini juga berpengaruh pada peminatan masyarakat terhadap olahraga bola voli semakin bergairah. Didalam bola voli sendiri memiliki macam-macam teknik dasar dalam permainanya, teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri dari *service*, *passing*, *blocking*, dan *smash*(Edwan et al., 2017).

Peneliti melihat dalam pertandingan bola voli tidak hanya mengedepankan soal teknik dan taktik, tetapi juga aspek fisik. Menurut (Setiyono et al., 2019) Selain ketrampilan teknik itu sendiri juga sangat di butuhkan kemampuan *vertical*

jump yang tinggi pula untuk menunjang permainan dalam rangka untuk mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan baik melalui serangan atau smash maupun *block*. *Vertical Jump* adalah kemampuan untuk mengangkat tubuh atau melompat ke atas dan melakukan jangkauan setinggi mungkin (Edwan et al., 2017). Kemampuan seseorang dalam melakukan vertical jump yang baik sangat di pengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai (Dylan Trotsek, 2017).

Proses latihan MBO bola voli di POR UMS sendiri masih terdapat kendala dalam proses latihan yang mengakibatkan program latihan kurang berjalan dengan maksimal. Beberapa kendala selama proses latihan diantaranya kurang adanya program latihan yang jelas dalam proses latihan, hal ini menyebabkan para pemain masih mempunyai banyak kekurangan terutama dalam saat bertanding. Hal ini dapat di lihat ketika para pemain mengikuti turnamen, baik dari turnamen internal kampus maupun turnamen eksternal seperti antar universitas. Para pemain seakan masih kesulitan dalam melakukan smash pada saat pertandingan berlangsung, hal ini dapat dilihat dari banyak nya pemain pada saat melakukan jumping smash masih rendah dan bola tidak bisa melewati net atau block yang di lakukan oleh lawan. Maka dari itu peneliti akan mencoba menerapkan treatment latihan *plyometric* terhadap para pemain pada saat jadwal latihan MBO bola voli berlangsung yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai jumping smash pemain .

Dengan permasalahan rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai yang mempengaruhi kualitas jumping smash pemain bola voli POR UMS, maka dari itu penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai MBO cabang olahraga bola voli POR UMS.

B. Identifikasi Masalah

1. Program latihan yang dilakukan oleh pemain MBO bolavoli POR UMS belum berjalan maksimal.
2. Faktor internal yang mempengaruhi minat pemain dalam melakukan latihan.
3. Kemampuan jumping smash pemain yang masih kurang terutama pada bagian kekuatan daya ledak otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, batasan ruang lingkup dari penelitian yang akan dilakukan adalah peneliti hanya membatasi permasalahan rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai yang mempengaruhi kualitas jumping smash pemain bola voli POR UMS.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, didapatkan rumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai MBO bola voli POR UMS ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai MBO bola voli POR UMS.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Bagi Institusi

Sebagai sumber ilmu pengetahuan bagi mahasiswa pendidikan olahraga tentang manfaat latihan *plyometric* dalam cabang olahraga bola voli.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih dan Pemain

Sebagai salah satu metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* pada permainan bola voli.

2. Bagi Peneliti

Sebagai sumber ilmu yang berguna khususnya bagi MBO bola voli UMS.