

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki berbagai tujuan, dengan setidaknya empat dasar yang mendorong seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini. Pertama, ada mereka yang berolahraga untuk bersantai dan mendapatkan hiburan. Kedua, ada yang menganggap olahraga sebagai sarana pendidikan. Selain itu, ada juga yang menggunakan olahraga sebagai bagian dari proses penyembuhan atau pemulihan kesehatan mereka. Terakhir, ada individu yang menggeluti olahraga dengan tujuan mencapai prestasi tertentu.

Pemerintah pusat dan daerah di Indonesia memberikan perhatian khusus pada olahraga prestasi, dengan harapan bahwa pengembangan dan pembinaan prestasi akan menjadi lebih serius di masa depan. Hal ini diharapkan dapat menghasilkan atlet-atlet yang mencapai prestasi tinggi di tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional. Selain itu, melalui upaya pembinaan dalam olahraga, prestasi dapat ditingkatkan. Beragam cabang olahraga yang ada saat ini bertujuan untuk menjaga kondisi fisik agar tetap optimal, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai. Dengan berolahraga secara rutin, kondisi fisik tidak akan mengalami penurunan. (Haryanto & Welis, 2019: 41).

Bola voli adalah olahraga tim dengan enam pemain di setiap tim, dimainkan di lapangan yang dibagi oleh net. Sasaran utama dalam permainan ini adalah untuk mengumpulkan poin dengan cara mengirimkan bola ke daerah lawan

berusaha menjatuhkannya di sana. (Pratama dan Alnedral, 2018: 70). Sugianto dalam Yuliardi (2002: 2) menyatakan yaitu : Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, diperlukan kombinasi bakat, minat, dan motivasi individu, serta dukungan moral dan materi dari keluarga. Proses pembinaan yang berkelanjutan harus menggunakan pendekatan dan metode yang efektif dalam jangka waktu yang relevan. Fasilitas yang memadai, termasuk sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan fisik, geografis, klimatologis, dan sosial-kultural yang mendukung juga penting. Untuk mencapai prestasi, diperlukan kerja sama terkoordinasi dan berkelanjutan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga.

(Sovens E., Supriyadi, M., & Suhdy, M., 2019: 12) Berbagai faktor dapat mempengaruhi hasil prestasi dalam olahraga bola voli, termasuk aspek-aspek seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, strategi, taktik, dan kesiapan mental. Untuk meraih prestasi yang tinggi, seorang atlet perlu memiliki kemampuan yang baik dalam berbagai aspek, termasuk kondisi fisik, teknik, strategi, taktik, dan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang paling penting, karena merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan lainnya (dalam Syariffudin, 1996:5).

Kemampuan fisik harus terus dilatih agar meningkatkan kemampuan, salah satu Latihan untuk meningkat fisik terutama pada power tungkai yaitu dengan Latihan lompat lumpur. Yang mana Latihan lompat lumpur disini bagus untuk melatih power tungkai, kemudian selain bagus Latihan lompat lumpur pun menurut saya sangatlah praktis dan sederhana, dimana kita tidak perlu mengeluarkan dana yang banyak untuk membuatnya. Dimana kita hanya perlu membuat lubang dengan ukuran yang sudah diatur kedalamannya, kemudian

disikan dengan lumpur yang juga telah kita perkirakan. Lompat gawang merupakan Latihan yang menurut saya sangat bagus dimana Latihan ini sangat praktis, sederhana dan sangat menghemat biaya, dan juga hasil dari Latihan lompat lumpur ini sangat bagus, karena sudah pernah digunakan oleh klub voli Bintang 04 Jambi.

Hasil pengamatan dan penelitian di lokasi menunjukkan bahwa pemain bola voli pemula di klub BBC Bulian Baru, memiliki kekurangan dalam kekuatan otot tungkai. Selama pertandingan, lompatan mereka tampak kurang efektif, terutama dalam pukulan smash yang tidak melewati net dan sering kali jatuh ke lapangan sendiri. Hal ini mengakibatkan ketidakakuratan dalam permainan. Untuk mengatasi masalah ini, perlu dilakukan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai para pemain. Salah satu jenis latihan yang digunakan adalah Latihan lompat lumpur. Dengan latihan ini diharapkan dapat mengubah dan meningkatkan kekuatan otot tungkai para pemain voli di klub BBC Bulian Baru.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, penulis memutuskan untuk menjadikan judul penelitian ini sebagai "Pengaruh Latihan Lompat Lumpur Terhadap *Power* Otot Tungkai Pemain Voli Pemula di Klub BBC Bulian Baru."

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kekuatan otot tungkai para pemain bola voli pemula di klub BBC Bulian Baru masih kurang optimal.
2. Pemain sering mengalami kesulitan dalam melakukan pendaratan setelah melakukan lompatan, seperti saat melakukan smash.

3. Saat bermain, lompatan yang dilakukan oleh pemain voli pemula di klub BBC Bulian Baru terlihat belum mencapai tingkat kualitas yang diharapkan atau belum mencapai tingkat kesempurnaan yang diinginkan seperti lompatan yang kurang tinggi dan bola yang tidak melewati net.

1.3 Batasan Masalah

Dalam bahasan di dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disajikan, batasan masalahnya adalah sebagai berikut: Variasi Latihan lompat lumpur merupakan variabel bebas, sementara *Power* otot tungkai menjadi variabel terikat.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah disebutkan, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh Variasi Latihan Lompat Lumpur terhadap *Power* otot tungkai pada pemain voli pemula di klub BBC Bulian Baru?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak Variasi Latihan Lompat Lumpur terhadap kekuatan otot tungkai pemain voli pemula di klub BBC Bulian Baru.

1.6 Manfaat Penelitian

Masalah yang telah dijelaskan dalam penelitian ini memiliki relevansi yang penting, dengan harapan dapat memberikan manfaat berikut:

1. Bagi peneliti itu sendiri, penelitian ini akan berkontribusi pada pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya dalam konteks bola voli.

2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi berharga bagi pelatih dalam mengembangkan strategi pelatihan yang difokuskan pada peningkatan kekuatan otot tungkai melalui berbagai latihan.
3. Harapan dari penelitian ini adalah agar dapat menginspirasi para pemain untuk menjadi lebih bersemangat dan termotivasi saat mengikuti program latihan yang telah disusun oleh pelatih, dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki mereka.