

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang memiliki banyak tujuan. Olahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda, setidaknya ada empat dasar yang menjadi tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga, yaitu melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit atau pemulihan kesehatan dan yang terakhir mereka melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu.

Dalam pembangunan bangsa Indonesia ke depan sudah seharusnya olahraga menjadi perhatian dalam pembangunan tersebut, karena dengan olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Dengan berolahraga dapat ditingkatkan kesegaran jasmani dan rohani, serta membentuk sikap, kepribadian serasi dan seimbang. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan “ bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan di laksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan di arahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata

kelola keolahragaan yang sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kompetisi dan keolahragaan dunia.”

Bebicara tentang prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat, insan olahraga serta unsur-unsur lain yang mendukung dalam pembinaan prestasi olahraga. Seperti yang dijelaskan di bawah ini, untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan. Sugianto dalam Yuliardi (2002: 2) menyatakan yaitu : Bakat, minat dan motivasi berolahraga, dukungan moril dan material dari keluarga, proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram menggunakan pendekatan dan metode yang baik, dalam waktu yang relevan lama, dukungan sarana dan prasarana yang memadai, kondisi lingkungan fisik, geografis- klimatologis, sosial kultural yang kondusif.

Untuk meraih dan mencapai prestasi olahraga perlu kerja sama yang terarah dan yang memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Di antaranya kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan kontinu.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang ditingkatkan pada saat ini, salah satunya mendapat perhatian yaitu olahraga bola voli. Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang sudah populer ditengah-tengah masyarakat, olahraga ini mudah dipelajari, permainannya menarik melibatkan banyak orang dan bisa dimainkan dimana saja. Perkembangan olahraga cukup mendapat respon positif dari semua kalangan masyarakat. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang muncul baik tingkat junior maupun senior yang tersebar dipelosok tanah air.

Prestasi dapat dicapai bila didukung kemampuan kondisi fisik, teknik, strategi, taktik dan mental, (Syafuruddin, 1996: 5) menyatakan bahwa “kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi”. Hal senada juga dikatakan oleh Yunus (1992: 61) bahwa “Persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi”. Jadi jelas kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi, bagai manapun baiknya teknik ketepatan *smash* yang dimiliki oleh seorang pemain, tanpa diimbangi dengan kemampuan fisik yang baik pula, maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud. Selain itu tinggi rendahnya kemampuan seseorang dalam permainan bola voli juga dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya: motivasi, minat, bakat, sarana dan prasarana, metode latihan kemampuan gerak, semua faktor ini saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya.

Hasil pengamatan peneliti melalui peninjauan lokasi menunjukkan bahwa pemain bola voli Irtuha *Club* jangga baru belum memiliki *power* otot tungkai dengan baik. Pada saat pemain bermain terlihat lompatan kurang baik, lompatan yang dilakukan seperti saat *smash* bola tidak maksimal sehingga bola tidak bisa melewati net dan jatuh ke lapangan lawan serta sehingga bola yang di mainkan tidak tepat sasaran yang di inginkan. Untuk mengatasi hal ini perlu diadakan latihan dengan tujuan meningkatkan *power* otot tungkai pemain bola voli itu sendiri. Salah satu latihan yang digunakan adalah latihan *barbell squat* dan *Maximum Exercise training* . Dengan latihan ini diharapkan mampu meningkatkan *power* otot tungkai pemain voli irtuha *Club* jangga baru.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis tertarik untuk mengangkat judul dari penelitian ini yaitu: Meningkatkan *power* otot tungkai dengan latihan *BARBEL SQUAT* dan *Maximum Exercise* pada pemain bola voli Irtuha *Club* jangga baru.

Sejarah

1.2 Identifikasi Masalah

1. Belum memiliki *power* otot tungkai dengan baik pemain bola Irtuha *Club* jangga baru Pada saat pemain bermain terlihat lompatan kurang baik pemain bola voli Irtuha *Club* jangga baru Sering pemain terjatuh saat mendarat setelah melakukan lompatan seperti saat *smash* bola.
2. Bola yang di mainkan tidak tepat sasaran yang di inginkan oleh pemain bola voli Irtuha *Club* jangga baru

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada maka perlu diadakan batasan masalah, adapun batasan masalahnya yaitu:

1. Latihan *BARBEL SQUAT* dan *Maximum Exercise* sebagai variabel bebas
2. *Power* otot tungkai pemain sebagai variabel terikat.

1.4 Defenisi Operasional

1. Power otot tungkai

Power otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan tersebut dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai.

2. Latihan *Maximum Exercise*

Maximum Exercise adalah metode baru yang mengkombinasikan kerja maksimal dengan latihan untuk menghasilkan daya ledak.

3. Latihan Barbell Squat

Latihan barbell squat yang di maksud pada penelitian ini yaitu latihan dengan menggunakan barbel sebagai alat latihan dilengkapi dengan lempengan atau piringan dengan beban berat dengan variasi berat yang berbeda, latihan

barbell dilakukan dengan cara squat atau berdiri setengah jongkok dengan menggunakan beban latihan sesuai dengan repetisi maksimum.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu: Apakah terdapat peningkatan *power* otot tungkai dengan latihan *BARBEL SQUAT* dan *Maximum Exercise* pada pemain bola voli Irtuha *Club* jangga baru?

1.6 Tujuan Penelitian

Untuk menguji peningkatan *power* otot tungkai dengan latihan *Barbel Squat* dan *Maximum Exercise* pada pemain bola voli Irtuha *Club* jangga baru

1.7 Manfaat Penelitian

Penelitian ini untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi pemain bola voli, manfaat lainnya antara lain :

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya bola voli.
2. Untuk melatih hasil penelitian ini bermanfaat dalam melatih *power* tungkai dengan latihan *barbell squat* dan *Maximum Exercise*.
3. Dengan dilaksanakan penelitian ini di harapkan akan memicu motivasi para pemain untuk mengikuti latihan yang diberikan pelatih agar *power* otot tungkai lebih baik lagi.