

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani bagi setiap manusia dipandang sangat penting sekali dalam arti bagi keberhasilan dan kelangsungan pembangunan nasional. Karena kualitas manusia Indonesia tidak hanya ditentukan oleh aspek mental, moral, budi pekerti, sikap maupun kecerdasan saja, akan tetapi aspek fisik atau jasmani mempengaruhi kualitas manusia Indonesia. Dimana kualitas fisik atau jasmani itu sendiri akan tercermin pada kesehatan dan kebugaranjasmani yang dimiliki oleh individu tersebut.

Bangsa Indonesia memiliki macam budaya, suku, permainan tradisional dari berbagai daerah yang berbeda-beda. Salah satu kultur budaya yang ada dimasyarakat yang menjadi aset bangsa untuk dilestarikan dalam mengatasi permasalahan globalisasi maka dibutuhkan suatu pendidikan. Dari pendidikan formal maupun non formal. Sekolah merupakan suatu unit sosial yang bertugas khusus untuk melaksanakan proses pendidikan merupakan suatu jenis lingkungan pendidikan keluarga, masyarakat dan alam.

Saat ini olahraga tradisional kembali marak digemari masyarakat di Indonesia, baik olahraga tradisional yang murni berasal

dari suatu daerah maupun olahraga tradisional yang sudah dimodifikasi sehingga sesuai dengan masa kekinian. Beberapa alasan yang menjadi faktor mengapa saat ini olahraga tradisional digemari masyarakat adalah karena olahraga tradisional cenderung mudah dilakukan karena memerlukan alat sederhana bahkan banyak yang tidak memerlukan alat dalam bermain. Kemudian masyarakat mulai rindu dengan sesuatu yang alami, kembali ke alam dan jauh dengan teknologi dan modernisasi.

Menurut (Yunita Lasma & Fadlu Rachman 2020) Olahraga Tradisional merupakan sebuah permainan aktivitas fisik berupa otot besar yang diwariskan dan berkembang dimasyarakat serta dijadikan sebagai suatu tradisi budaya, selain sebagai wadah pelestarian budaya juga menjadi hiburan dan menjaga kebugaran jasmani.

Kekuatan Otot adalah kemampuan atau sekumpulan otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Otot adalah sebuah jaringan konektifit yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh baik disadari maupun tidak disadari.

Kekuatan Otot Tungkai adalah kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada mempergunakan otot-ototnya dan menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Tungkai menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah kaki (seluruh kaki dari pangkal paha kebawah).

Kelebihan dari Latihan *Lunges* adalah melatih kelompok otot besar di tubuh bagian bawah, yang membangun otot tanpa lemak dan mengurangi lemak tubuh. Kelebihan Latihan *Calf Raise* adalah dapat meningkatkan kekuatan daya tahan otot.

Menurut (Rossa Linda Ardiningsih 2021) Dalam olahraga Tradisional tersebut ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan seperti aspek teknik, strategi, mental maupun fisik atlet tersebut agar mendapatkan pencapaian prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai prestasi yang maksimal para atlet sering dihadapkan dengan berbagai kesulitan salah satunya adalah kekurangan latihan fisik (Rosa Linda 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu adanya penelitian secara ilmiah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai olahraga/permainan tradisional. Oleh karena itu, maka dalam skripsi ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **"Efektivitas Latihan *Lunges* dengan *Calf Raise* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Olahraga Tradisional Universitas Islam "45" Bekasi"**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis, ditemukan titik permasalahan diantaranya yaitu:

1. Apakah kondisi fisik mempengaruhi kekuatan otot tungkai?
2. Mengapa Olahraga Tradisional membutuhkan kekuatan otot

tungkai?

3. Apakah latihan *Lunges* berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai?
4. Apakah latihan *Calf Raise* berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai?

## C. Batasan dan Rumusan Masalah

### 1. Batasan Masalah

Untuk menjaga agar tidak timbul kesalah pahaman dan salah penafsiran, serta mempermudah dalam penelitian, adanya keterbatasan pemelitan memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Batasan ruang lingkup penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Ruang lingkup Penelitian ini di Universitas Islam "45" Bekasi
- b. Objek difokuskan terhadap kekuatan otot tungkai dalam Olahraga Tradisional

### 2. Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti dan dianalisis untuk memecakan permasalahan. Setelah mencermatidari latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang akan dikaji adalah :

1. Apakah latihan *Lunges* berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai atlet olahraga tradisional ?
2. Apakah latihan *Calf Raise* berpengaruh terhadap kekuatan otot

tungkai atlet olahraga tradisional ?

3. Manakah yang lebih baik antara latihan *Lunges* dan *Calf Raise* ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui seberapa efektifnya latihan *Lunges* dengan *Calf Raise* terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Olahraga Tradisional”

#### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan yaitu

##### **1. Kegunaan Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pendukung untuk peneliti sejenis dan usaha lebih lanjut di masa yang akan datang.

##### **2. Kegunaan Praktis**

###### **a. Bagi Penulis**

Sebagai bahan masukan yang bermanfaat dan sumber pengetahuan untuk penelitian selanjutnya tentang meningkatkan kekuatan atlet dalam permainan olahraga tradisional.

###### **b. Bagi Pelatih**

Sebagai pedoman atau dasar dalam pelaksanaan pembinaan, agar latihan Olahraga Tradisional bagi atlit dapat berjalan efektif dan efesien serta memberikan gambaran tentang permainan

olahraga tradisional

c. Bagi Atlet

Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai atlet olahraga tradisional menjadi lebih baik.

d. Bagi Institusi

Memberikan sumbangan positif unruk pengetahuan dan teori cabang olahraga khususnya olahraga tradisional.