

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia didalam kehidupan agar kondisi kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi di masa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau olahraga.

Olahraga bukan hal yang baru di kalangan masyarakat. Olahraga adalah aktivitas fisik dimana peserta berusaha untuk mencapai hasil terbaik secara individu dan sebagai bagian dari tim. Beragam motivasi untuk berolahraga, dari sekedar meningkatkan kesegaran jasmani pribadi hingga menjaga martabat bangsa. Tidak jarang suatu negara disegani karena prestasinya di bidang olahraga (Alif & Sudirjo, 2019).

Olahraga saat ini sudah sangat berkembang. Terbukti dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memecahkan masalah-masalah olahraga. Diantaranya adalah meningkatkan prestasi seseorang dalam cabang olahraga tertentu dengan memanfaatkan pengetahuan dan teknologi tersebut secara baik maka setiap cabang (Munizar dkk, 2016).

Salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat adalah bola voli. Olahraga permainan bola voli merupakan salah satu jenis

cabang olahraga yang dimainkan oleh kedua tim yang berlawanan dengan menggunakan bola sebagai salah satu alat yang utama untuk bermainnya, olahraga ini juga memiliki dua jenis permainan yang terdiri dari voli indoor atau voli umum dan ada juga voli pantai, pada jenis umum permainan bolavoli di perankan oleh anggota yang berjumlah 12 orang anggota, dengan pemain cadangan dan libero sebagai pengganti spiker ketika sudah berada di posisi belakang keluar dari lapangan dibandingkan dengan jenis permainan voli pantai yaitu dengan berjumlah dua orang tanpa ada pemain cadangan, olahraga bola voli semakin banyak dimainkan ditiap tahun untuk bisa melihat potensi dan kemajuan pemain-pemain baru maupun pemain lama,dalam membina dan mendidik pemain tidak jauh peran dari PBVSI maupun pelatih-pelatih yang ada (Wijaya & Kartika, 2021).

Kemajuan dan perkembangan olahraga bola voli yang sedang berlangsung saat ini sangat baik, dan diharapkan banyak yang dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan ke depan dalam format latihan yang lebih baik. Seperti, menciptakan penemuan-penemuan baru, baik secara fisik, teknis, dan taktis/strategis maupun mental. Oleh karena itu, setiap permasalahan yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus memperbaiki diri, dengan cara mengembangkan, mengevaluasi dan meningkatkan semua departemen pendukung, dan terus mencari metode serta teknik yang lebih efektif dan efisien untuk mengembakan kinerja atlet yang lebih baik sehingga pada akhirnya mendapatkan tim yang lebih berprestasi.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dilapangan klub M3 Kota Bekasi telah banyak mengikuti perlombaan pada kelahiran umur 2010 namun hasilnya sangat mengecewakan turunnya prestasi dalam 5 tahun terakhir. Dari hasil tersebut yang sebagai besar disebabkan karena pola latihan kurang dan lompat mereka tidak maksimal dalam melakukan smash dan membendung serangan lawan. Hal tersebut diindikasi karena tidak maksimalnya power otot tungkai saat melakukan lompatan, akibatnya saat mereka melakukan smash bola tersangkut di net dan tidak dapat membendung serangan lawan.

Namun kekuatan power otot tungkai dapat dilatih dengan beberapa bentuk latihan. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan dalam memaksimalkan power otot tungkai yaitu latihan *leg press*, Menurut (K. Kurniawan & Ramadan, 2016) latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet/siswa, yang merupakan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan. Perpaduan antara kecepatan dan kekuatan merupakan perwujudan dari daya ledak otot". Latihan *leg press* sangat bermanfaat untuk permainan bola voli ketika melompat untuk melakukan smash dan membendung serangan lawan atau untuk melompat tinggi saat take off dan banyak lagi cabang olahraga lainnya. Jadi Latihan *leg press* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai, apabila latihan ini diterapkan akan mampu memaksimalkan tinggi lompatan. Seorang pemain voli akan mudah melakukan smash apabila memiliki tinggi lompatan yang maksimal dan daya ledak

otot tungkai yang baik, dengan di terapkannya bentuk latihan *leg press* ini diharapkan atlet akan lebih baik lagi pada saat melakukan lompatan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara diatas yang telah dilakukan terhadap pelatih voli di klub M3 Bekasi. Latihan yang diberikan pelatih dilapangan melalui latihan loncat pagar kurang signifikan untuk menambah tinggi lompatan *vertical jump*. Maka peneliti melakukan latihan untuk memaksimalkan *vertical jump* bagi atlet di *gym center* dengan metode latihan *leg press* dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Leg Press* Terhadap *Power* Otot Tungkai Anggota Klub Bolavoli M3 Kota Bekasi”.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelask maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal yang 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, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut:

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Metode Latihan *Leg Press* Terhadap *Power* Otot Tungkai Anggota Klub Bolavoli M3 Kota Bekasi”.
- b. Metode ini menggunakan metode eksperimen, yang memerlukan peneliti turun langsung kelapangan untuk belajar tentang pengaruh latihan *leg press* terhadap *power* otot tungkai bolavoli.

- c. Subjek penelitian ini dikhususkan untuk atlet klub bolavoli M3 Kota Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Mengingat kendala masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah “Apakah terdapat pengaruh melalui latihan leg press terhadap *power* otot tungkai pada anggota klub bolavoli M3 Kota Bekasi ?”.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, untuk itu tujuan penelitian adalah sebagai berikut: “untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *leg press* terhadap *power* otot tungkai anggota klub bolavoli M3 Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, maka dari penelitian ini dapat diperoleh beberapa manfaat yang dapat diperoleh antara lain :

1. Secara teori

Hasil penelitian dapat dijadikan tolak ukur untuk pengembangan bolavoli khususnya latihan *power* otot tungkai.

2. Secara praktik

a. Untuk Peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dan kreativitas dalam proses latihan .

b. Untuk Atlet

Sebagai referensi dan informasi untuk untuk mendorong mereka dalam

meningkatkan kemampuan latihan keterampilan mereka, terutama dalam *power*.

c. Untuk Pelatih

Sebagai bahan poedoman atau referensi untuk penyusunan materi latihan bola voli khususnya dalam meningkatkan kemampuan *power*.

d. Untuk Institusi

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi insitusi yang bersangkutan dalam pengembangan atlet dalam meningkatkan prestasi melalu latihan *power* otot tungkai dengan metode *leg press* dan mampu bersaing dengan klub lainnya.

E. Definisi Operasional

Dalam bagian ini penulisan di kemukakan definisi oprasional yang digunakan atau yang menjadi kerangka acuan pristilahan dalam definisi oprasional adalah sebagai berikut :

1. Pengaruh

Merupakan sebuah bentuk metode penelitian eksperimen. (Kusumawati, 2014) eksperimen merupakan suatu penelitian yang menjawab pertanyaan “jika kita melakukan sesuatu atau treatment pada kondisi yang di kontrol secara ketat maka apakah yang akan terjadi perubahan? Untuk itu mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang di kontrol secara ketat maka kita memerlukan (treatment) pada kondisi tersebut dan hal inilah akan dilakukan pada penelitian eksperimen.

2. Latihan

Latihan menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) adalah menerangkan bahwa pada prinsipnya Latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

3. Power

Menurut Tite Juliante, dkk. (2007) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dikutip oleh (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

4. Strength

Menurut Tite Juliante, dkk. (2007) *strength* adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

5. Komponen Biomotor

Unsur biomotorik atau komponen biomotorik adalah kemampuan dasar tubuh manusia untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik. Dalam peningkatan kondisi fisik tersebut maka perlu diadakannya pemusatan latihan dengan program latihan yang sudah tersusun dengan baik (Alfahsyada, 2023).

6. *Leg Press Exercise*

Leg press merupakan latihan untuk melatih dan meningkatkan *power* dalam melakukan Lompatan, suatu latihan yang menggunakan beban ini dalam pelaksanaannya menggunakan alat-alat berupa barbell atau beban yang telah

dikombinasikan menjadi alat khusus untuk Latihan beban (*weight training*) dikutip oleh (Rachman, 2014).

7. Power Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam menerima beban pada saat beraktivitas atau bekerja. Hampir seluruh cabang olahraga menggunakan kekuatan otot untuk melakukan Teknik dasar sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Kekuatan otot tungkai berperan dalam melakukan berbagai gerakan seperti menendang, menolak, meloncat dan sebagainya. Kekuatan otot tungkai yang baik adalah ketika otot-otot tungkai mampu menahan beban sewaktu bekerja. Dalam permainan bola voli bekerja yang dimaksud ialah ketika tungkai itu melakukan tolakan secara maksimal untuk melompat pada saat melakukan gerakan smash, atau jumping serve. Dalam cabang olahraga bolavoli terutama saat melakukan smash maka otot yang pertama sekali yang harus dilatih ialah otot tungkai (Gilang Nuari Panggraita dkk., 2022).

8. Vertical Jump

Vertical jump adalah kemampuan melompat keatas setinggi-tingginya yang dimiliki oleh seseorang dengan dengan memanfaatkan daya ledak otot tungkai (Wijaya & Kartika, 2021).

9. Klub

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI), adalah perkumpulan yang kegiatannya mengadakan persekutuan untuk maksud tertentu dalam hal ini yang

dimaksud adalah menyelenggarakan kegiatan dalam bidang olahraga bagi para anggotanya.

10. Kondisi Fisik

Kualitas latihan fisik dan kegiatan olahraga tidak tergantung dari satu faktor saja melainkan dari bermacam-macam faktor yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai kebugaran jasmani dan prestasi olahraga. Selain kemampuan, bakat dan motivasi atlet itu sendiri, juga pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, penemuan dari ilmu yang membantu dalam pertandingan (Bafirman & Wahyuri, 2019).