

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian internal dari peradaban manusia yang keberadaannya berguna bagi kehidupan. Dengan berolahraga seseorang akan dapat menjaga kesehatan dan memperoleh kesenangan pribadi. Selain itu, olahraga juga dapat diarahkan kejenjang yang lebih tinggi yaitu peningkatan prestasi, salah satunya bola voli. Dalam olahraga bola voli terdapat komponen fisik utama yaitu kekuatan dan kecepatan, yang apabila digabungkan akan menjadi *power/daya* ledak. Dasar-dasar kekuatan dan kecepatan bisa kita latih sejak kecil dengan permainan-permainan tradisional yang mengutamakan fisik, sehingga pada perkembangan berikutnya akan lebih mudah untuk dilatih.

Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berisikan 6 orang setiap timnya dalam lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Setiap tim mencoba untuk membuat poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan yang diselenggarakan dibawah aturan. Olahraga ini sangat di gemari oleh masyarakat, selain praktis dan tidak memerlukan biaya mahal, hampir setiap kelurahan bahkan lembaga-lembaga pemerintahan menggemari olahraga ini. Olahraga yang memerlukan daya

tahan ini serta didukung oleh kekuatan dan kecepatan dalam pelaksanaannya masih sangat digemari oleh anak-anak jaman sekarang ini, hampir di berbagai daerah masih banyak terdapat klub-klub untuk pembinaan latihan bola voli ini yang mengarah ke jenjang prestasi meskipun di tengah kemajuan teknologi.

Pada zaman modern kini di Indonesia telah terjadi banyak perubahan-perubahan, aktivitas manusia yang dapat menimbulkan efek positif dan efek negatif terhadap pertumbuhan *fisiologis* manusia itu sendiri. Salah satu penyebab terjadinya perubahan aktivitas manusia tersebut yaitu kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), IPTEK sangat mempengaruhi sebagian besar aktivitas manusia. Manusia zaman sekarang selalu berketergantungan terhadap kemajuan teknologi, dengan semakin pesatnya kemajuan teknologi di Indonesia membuat manusia semakin mudah dalam melakukan segala hal, ingin pergi kemana saja bisa langsung sampai ketempat tujuan dengan mudah menggunakan kendaraan bermotor, anak usia 7 tahun saat ini lebih tertarik untuk bermain yang berhubungan dengan teknologi, sedangkan sebelum terjadinya era kemajuan teknologi seperti ini, setiap manusia zaman dahulu selalu menggunakan fisiknya untuk lebih bergerak melakukan segala macam aktivitasnya, zaman 90'an anak usia 7 tahun sangat senang bermain permainan tradisional yang banyak membutuhkan gerak tubuh manusia, seperti bermain benteng, petak umpat,

gerobak sodor. Contoh di atas menunjukkan seberapa besar perubahan aktivitas gerak manusia zaman sekarang dengan zaman dahulu yang masing-masing mempunyai keuntungan dan kelebihanannya, manusia zaman dahulu terlihat sulit untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan tetapi lebih kuat karena selalu melakukan aktivitas gerak yang lebih, sedangkan manusia zaman sekarang lebih mudah untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan, tetapi lebih sering terkena penyakit karena jarang melakukan aktivitas gerak.

Setiap aktivitas yang dilakukan di kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari peran penting organ tubuh manusia, salah satunya otot yang memiliki peranan penting untuk memelihara sikap dan posisi tubuh, otot dinding perut sebagai penahan rongga perut, otot pembuluh darah untuk penahan tekanan darah, dan yang lebih penting ialah sebagai alat gerak aktif dimana otot membantu tulang untuk bergerak sesuai kebutuhan. Manusia zaman dahulu memiliki otot yang kuat dikarenakan sering digunakan untuk beraktivitas, berbeda dengan manusia modern yang menyia-nyiakannya hanya untuk memuaskan dirinya akan kemajuan pesat teknologi saat ini.

Olahraga membuat otot-otot didalam tubuh menjadi berkontraksi, semakin otot-otot didalam tubuh dilatih dengan berolahraga membuat tingkat daya tahan dan kekuatan otot semakin baik. Berdasarkan pengamatan sekilas, otot yang sangat dominan dalam melakukan aktivitas sehari-hari adalah kekuatan otot tungkai, dimana setiap manusia memulai aktivitasnya

pasti diawali dengan Bergeraknya ekstremitas bagian bawah yaitu tungkai. Peranan yang sangat penting inilah yang membuat seseorang harus sadar pentingnya menjaga kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai dapat ditingkatkan dengan cara melakukan olahraga dengan berulang-ulang atau bisa dikatakan sebagai latihan (*training*), karena dengan seringnya otot tungkai dilatih dengan latihan lompat membuat volume otot tungkai meningkat dan dengan meningkatnya volume otot maka kekuatan otot pun akan meningkat.

Untuk melatih *power* otot tungkai lebih baik dimulai dari usia dini dengan melakukan gerak yang lebih terfokuskan terhadap otot tungkai seperti latihan lompat, tetapi berdasarkan pengamatan sekilas didapat bahwa kurang pemahannya manusia akan pentingnya meningkatkan *power* otot tungkai lebih sering manusia melakukan latihan setelah merasakan gejala lemahnya otot tersebut. Berdasarkan keadaan yang nyata di klub bola voli Tornado, kebanyakan para pemainnya masih lemah untuk bagian tungkainya. Karena letak klub yang berada di pusat kota dengan fasilitas *outdoor* yang belum maksimal membuat proses latihan harus berjalan dengan sangat ekstra padat. Selain itu, proses tambahan dari pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pun terasa kurang cukup untuk meningkatkan kondisi fisik dan terutama *power* otot tungkai. Oleh sebab itu sekolah mengadakan program ekstrakurikuler sebagai sarana bagi siswa

yang berminat untuk lebih mengembangkan keterampilannya dalam olahraga dan juga meningkatkan kondisi fisik siswa, selain itu untuk mengembangkan dan menggali potensi agar dapat berprestasi dengan dibantu menambah latihan di klub.

Berdasarkan pengamatan, selain otot tungkai yang menjadi penopang kita dalam melakukan kegiatan apapun, tentunya kelenturan pada sendi (*fleksibilitas*) sangat membantu, tanpa adanya bantuan kelenturan pada sendi kita tidak akan bisa berjalan, menunduk, membungkuk. Kelenturan pada sendi tentunya harus terlatih pula, walau pada dasarnya kelenturan sendi sudah dapat kita lakukan sejak bayi. Apabila sendi kita kaku atau terasa sakit akan menyulitkan kita untuk melakukan kegiatan apapun, karena sendi membantu kerja gerak otot pada tubuh kita. Selain itu, faktor lain yang membantu kita dalam melakukan aktivitas adalah kecepatan. Kecepatan sangat membantu dalam melakukan setiap gerakan apapun baik pada saat latihan ataupun melakukan kegiatan sehari-hari.

Oleh karena itu dari permasalahan yang ada di atas maka peneliti tertarik mengambil judul efektivitas latihan lompat gawang dan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Tornado Jakarta Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dikemukakan beberapa masalah penelitian diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Bentuk latihan manakah yang lebih baik untuk meningkatkan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli tornado Jakarta Timur?
2. Apakah metode latihan *leg press* mampu meningkatkan *power* otot tungkai secara signifikan pada atlet putra klub bola voli Tornado Jakarta Timur?
3. Apakah metode latihan lompat gawang mampu meningkatkan *power* otot tungkai secara signifikan pada atlet putra klub bola voli Tornado Jakarta Timur?

C. Pembatasan Masalah

Agar penjabaran serta pembahasan yang dilakukan tidak meluas maka penulis memberikan batasan masalah, yaitu :

“Efektivitas latihan lompat gawang dan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Tornado Jakarta Timur”.

D. Perumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah latihan lompat gawang dapat meningkatkan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Tornado Jakarta Timur?

2. Apakah latihan *leg press* dapat meningkatkan *power* otot tungkai atlet putra klub bola voli Tornado Jakarta Timur?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan *leg press* dan lompat gawang dalam meningkatkan *power* otot tungkai atlet putra bola voli Tornado Jakarta Timur?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Untuk mengetahui keefektifan dari latihan lompat gawang dan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet.
2. Sebagai bahan pertimbangan pada pelatih mengenai efisiensi model latihan *power* pada atlet bola voli.
3. Memberikan informasi pada pelatih tentang metode-metode latihan.
4. Bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi atlet klub bola voli tornado bahkan untuk klub-klub lainnya.