

ABSTRAK

BENTUK LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA KLUB BOLA VOLI PUTRA BANK NTT KOTA KUPANG

Alfianus T. Sama^{1*}, Dr. James K. Lika.², Christin P.M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. alfianustupensama96@gmail.com

Latar belakang. Dalam olahraga bola voli sangat membutuhkan kekuatan fisik yang optimal, terutama pada kekuatan otot tungkai yang harus diberikan bentuk latihan yang terstruktur karna tungkai kaki adalah penopang beban bagi seluruh anggota tubuh.

Tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang.

Metode penelitian. Metode penelitian yang digunnakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif.

Hasil dan pembahasan. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang diantaranya latihan *squat*, *squat jump*, *lunges* dan *lompat gawang* untuk melatih otot tungkai masing-masing latihan dilakukan 3-4 set dengan 8-12 repitisi dengan memastikan latihan yang di berikan oleh pelatih dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai para atlet.

Simpulan. Bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang yang digunakan yaitu latihan dengan berat badan sendiri dengan jenis latihan seperti *squat*, *squat jump*, dan *lunges*. Semua bentuk latihan ini dilakukan dengan porsi latihan yaitu dapat dimulai dengan 3 – 4 set dengan 8 – 12 repetisi setiap set.

Kata Kunci: Latihan Kekuatan, Otot Tungkai, Olahraga Bola Voli

ABSTRACT

A FROM OF LEG MUSCLE STRENGTH TRAINING AT THE NTT BANK MEN'S VOLLEYBALL CLUB KUPANG CITY

Alfianus T, Sama^{1*}, Dr. James K. Lika.², Christin P.M. Rajaguguk, S.Pd.,
M.Pd.³

^{1,2,3}Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher
Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-
mail. [alfianustupensama96@gmail.c
om](mailto:alfianustupensama96@gmail.com)

Background volleyball really requires optimal muscle strength, especially the leg muscles, the muscles must be given a structured form of training because the legs support the weight of the entire body.

Research aim The aim of this research is to find out what forms of leg muscle strength training are carried out at the Bank NTT Men's Volleyball Club Kupang City.

Research method The research method used in this research is qualitative with a qualitative descriptive research type.

The results and discussion of the results of this study found that the form of leg muscle strength training at the Kupang City Bank NTT men's volleyball club includes *squats*, *squat jumps*, *lunges* and *jumping goals* to train leg muscles, each exercise is done 3-4 sets with 8-12 repetitions by ensuring that the training provided by the coach can increase the leg muscle strength of the athletes.

Conclusion The form of leg muscle strength training used by the Bank NTT Kupang City men's volleyball club is training with your own body weight with types of exercises such as squats, squat jumps and lunges. All forms of exercise are carried out in training portions, which can be started with 3 - 4 sets with 8 - 12 repetitions per set.

Keywords: Strength Training, Leg Muscles, Volleyball Sports