

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai arti penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga itu sendiri tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek yaitu aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Kedua aspek berkembang dan tumbuh secara selaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis. Keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai antara lain dengan olahraga.

Olahraga berperan sebagai sarana pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, kesehatan, mental, sosial, serta emosional yang serasi, seimbang, dan selaras (Indrayana, 2017). Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah proses pembentukan kondisi fisik seseorang yang mempelajari tentang aktivitas gerak, olahraga adalah untuk mencapai tujuan sehat seutuhnya. Dalam hal ini olahraga dapat dilihat dari perkembangan seseorang yang melakukan rutinitas olahraga.

Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim dipisahkan oleh net sebagai pembatas lapangan, dengan jumlah pemain setiap tim yaitu enam orang. Menurut Budiarta (2008: 1) permainan bola voli adalah suatu olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria serta bermain bola voli akan saling terkait antara kesehatan jasmani dan rohani didalam gerakan-gerakan bermain sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan yang telah dimiliki.

Pada permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai untuk melakukan suatu permainan yang baik, yaitu smash, passing, block dan servis. Semua teknik tersebut sangat dibutuhkan dan salah satu teknik dasar yang paling penting dalam menentukan suatu kemenangan tim, salah satunya yang paling penting adalah smash. Menurut Winarno (2013: 116) Smash merupakan pukulan bola yang keras yang biasanya mematikan pertahanan lawan karena bola sulit diterima maupun di kembalikan oleh lawan. Sedangkan menurut Pranopik (2017) smash merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas dan masukan bola ke bagian lapangan lawan.

Oleh karna itu kemajuan bola voli di indonesia khususnya di Nusa tenggara Timur dan salah satu klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang sampai sekarang dapat dilihat dari partisipasi klub mengikuti turnamen kejuaraan di kota kupang sampai pada turnamen di kabupaten kupang yang sangat berkembang pesat. Oleh karna itu banyak ditemukan lapangan-lapangan bola voli yang ada di kota kupang maupun di kabupaten kupang baik lapangan biasa, semi permanen, bahkan lapangan yang menelan biaya puluhan juta sudah berdiri dengan megahnya, lengkap dengan lampu yang sudah disiapkan untuk melaksanakan pertandingan pada malam hari.

Dalam dunia olahraga khususnya di bola voli latihan adalah salah satu faktor yang penting. Latihan ini akan sering dilakukan selama masa persiapan dalam upaya untuk melakukan pembentukan fisik pemain, teknik, taktik, dan mental pemain. Latihan yang paling utama yaitu latihan power otot tungkai menjadi salah satu faktor pendukung untuk dapat melakukan lompatan yang maksimal pada saat akan melakukan pukulan atau smash. Semakin baik kemampuan otot tungkai seorang pemain,

maka semakin tinggi lompatan yang dapat dihasilkan. Dengan lompatan yang tinggi maka pemain dapat dengan leluasa untuk mengarahkan bola hasil smash ke daerah permainan lawan tanpa harus mengenai bendungan atau blok pemain lawan serta di dukung dengan teknik permainan yang baik.

Latihan merupakan salah satu cara bagi setiap orang untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi kita yang menjadi insan olahraga perlu dan butuh akan adanya sebuah latihan. Menurut Harsono yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:2) menjelaskan bahwa latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Juita (2017:4) menjelaskan metode latihan variasi adalah suatu teknik penyajian latihan yang menggunakan bentuk latihan yang beranekaragam dengan tujuan agar tidak timbul kebosanan dalam melakukan latihan.

Kekuatan otot tungkai adalah faktor penting dalam olahraga bola voli, terutama dalam teknik smash. Otot tungkai terdiri dari otot-otot besar yang terletak di paha dan betis (Irfandi, 2022). Otot-otot ini sangat penting dalam menjaga keseimbangan tubuh, mempercepat gerakan, dan memberikan kekuatan pada pukulan. Sebuah smash yang baik membutuhkan kekuatan yang besar pada otot-otot tungkai untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat.

Pengembangan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan melalui latihan-latihan khusus seperti squat, squat jump, dan lunges. Latihan-latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan ketahanan otot tungkai. Dalam olahraga bola voli latihan-latihan ini sangat penting untuk membantu pemain meningkatkan kemampuan smash-nya (Vieira et al., 2016).

Kekuatan otot tungkai merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Kualitas power akan tercermin dari unsur kekuatan dan kecepatan yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan eksplosif dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dalam ilmu keolahragaan *power* dapat juga disebut dengan daya ledak (*explosive power*) atau *muscular power*.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian *power* otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban atau tahanan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Di Nusa Tenggara Timur, khususnya di Kota Kupang terdapat salah satu klub bola voli Bank NTT. Dimana kita ketahui dan khususnya masyarakat kota kupang bahwa tim bola voli Bank NTT adalah salah satu klub yang di miliki oleh salah satu Bank daerah provinsi Nusa Tenggara Timur yang di bentuk sejak tahun 2004. Yang sudah lama membina para pemain-pemain bola voli dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental. Klub bola voli putra Bank NTT di latih oleh pelatih Bapak Frederikus Kota Nia Taka. Dari hasil observasi dan wawancara penulis bahwa persoalan yang hadapi oleh para pemain dan pelatih yaitu latihan fisik khususnya latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT masih terlalu minim. Oleh karna itu program latihan yang dilakukan oleh pelatih. klub tersebut bertujuan untuk untuk meningkatkan latihan fisik kekuatan otot tungkai. Adapun jadwal latihan tim bola bola voli putra Bank NTT yang di buat oleh pelatih yaitu pada hari selasa jam 17:00 WITA dan hari kamis jam 17:00 WITA bertempat di lapangan bola voli Bank NTT Kota Kupang.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh penulis dalam melihat langsung latihan klub bola voli putra Bank NTT

Kota Kupang, masih banyak kekurangan dalam melakukan latihan fisik dalam hal latihan kekuatan otot tungkai pada saat latihan berlangsung, terutama dalam hal melakukan teknik permainan. Salah satu pemain klub bola voli Putra Bank NTT Kota Kupang juga membenarkan hal tersebut. Menurut penjelasan dari pelatih yaitu kelemahan yang hadapi pada klub bola voli Putra Bank NTT Kota Kupang yaitu minimnya latihan fisik (kekuatan otot tungkai) Sehubungan dengan pembahasan di atas, berdasarkan pengamatan, observasi serta wawancara peneliti pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang yang sudah lama membentuk klub bola voli dari tahun 2004, di ketahui bahwa faktor pengahambat atau minimnya latihan fisik pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang yaitu minimnya yaitu pada latihan kekuatan otot tungkai yang di berikan oleh pelatih terhadap pemain walaupun sarana dan prasarana yang cukup memadai untuk menunjang latihan.

Berdasarkan paparan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai Klub Bola Voli Putra Bank NTT Kota Kupang”**

B. Identifikasi Masalah

Jadi dari latar belakang masalah diatas dapat di simpulkan identifikasinya adalah sebagai berikut:

- 1) Belum diketahui bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang
- 2) Upaya apa yang dilakukan untuk mengatasi masalah latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT kota kupang.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan maka peneliti membatasi hanya pada latihan fisik kekuatan otot tungkai pada klub bola voli

putra Bank NTT Kota Kupang. Penelitian ini tidak mencakup klub lain.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang”?

E. Tujuan Penelitian

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

F. Manfaat Penelitian

1) Manfaat akademis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang.

2) Manfaat praktis

a. Bagi peneliti, penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hubungan antara latihan fisik kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang.

b. Bagi pemain, dengan meningkatkan latihan yang terarah dan konsisten maka anggota klub bola voli Bank NTT Kota Kupang akan memperoleh fisik dan stamina yang baik.

c. Bagi pelatih, memberikan latihan fisik yang sistematis sehingga para pemain mendapatkan kebugaran jasmani.