

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga sebagai salahsatu upaya untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia diarahkan pada kondisi fisik, mental dan pencapaian prestasi setinggi-tingginya. Prestasi olahraga merupakan sarana yang efektif untuk menunjukan jati diri suatu bangsa dimata dunia. Untuk menciptakan prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga tidak dapat di capai dengan mudah dan diperlukan dana dan sarana prasarana yang menunjang untuk kegiatan olahraga, pembina dan pelatih yang profesional, dan lingkungan yang mendukung.

Faktor penentu prestasi olahraga yang perlu mendapat perhatian yang pertama adalah aspek biologis yaitu potensi atau kemampuan dasar tubuh berupa fungsi organ tubuh, struktur dan postur tubuh serta gizi. Kedua aspek psikologi yaitu intelektual, motivasi dan kepribadian, koordinasi kerja otot dan syaraf. Ketiga aspek lingkungan yaitu sosial, sarana dan prasarana, orang tua, dan masyarakat. Keempat aspek penunjang yaitu pelatih, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan, dana, dan organisasi yang tertib.

Olahraga menurut Mulya dan Agustriani, (2017) merupakan proses aktifitas yang hanya jika mungkin jika otot-otot sebagai motor menempel pada kerangka dan sendi yang perintahnya melalui koordinasi syaraf (hlm. 16)

Permainan Bola voli menurut Muhajir, (2003) adalah suatu bentuk olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu berusaha memantulkan atau memvoli bola dengan tangan atau lengan sebanyak tiga kali sentuhan secara bergantian dan berusaha melewatkan bola ke atas net, ke daerah lawan serta berusaha mematakannya untuk mendapatkan poin atau skor (hlm. 16).

Kondisi Fisik Menurut Dikdik Zafar Sidik, dkk, (2019) merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam proses peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen yang ada harus dikembangkan walaupun dalam kenyataannya dilakukan sistem prioritas sesuai dengan keperluan atau kebutuhan

setiap cabang olahraga (hlm. 81). Menurut Harsono, (2018) Power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat (hlm. 99).

Menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji, (2020) Terdapat 2 macam bentuk-bentuk latihan power sebagai berikut :

- a. Latihan beban (Weight Training), pada prinsipnya latihan beban untuk power sama dengan kekuatan yang memembedakan adalah repetisinya adalah 12-15 RM.
- b. Pliometrik cara yang baik untuk mengembangkan power maksimal pada pada suatu kelompok otot tertentu adalah dengan meregangkan (memanjangkan) terlebih dahulu otot-otot tersebut (kontraksi ekstensi) sebelum mengkontraksi (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi eksentrik). Gerak yang eksplosif (pada waktu lompat, jingkat, sit-up, pukul, tendang, dsb) harus dilakukan segera dan semulus mungkin setelah gerakan ke arah yang berlawanan (jongkok, ayunan lengan, dsb) (hlm. :42)

Kondisi fisik power sangatlah penting dalam permainan bola voli seperti melakukan spike merupakan salah satu bentuk gerak yang menuntut daya ledak otot (power) lengan pada saat gerakan memukul. Untuk itu salah satu metode latihan power yang peneliti gunakan dalam memecahkan permasalahan yang ada di Club Bola Voli Gempar adalah dengan metode latihan beban. Pada prinsipnya bentuk latihan power Menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji, (2020) Latihan beban (Weight Training), pada prinsipnya latihan beban untuk power sama dengan kekuatan yang memembedakan adalah repetisinya adalah 12-15 RM.

Menurut Dikdik Zafar Sidik, dkk, (2019) Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian gerak dalam olahraga adalah kelentukan (flexibility), kecepatan (speed), kekuatan (strenght), daya tahan (endurance) (hlm. 82). Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung power adalah kekuatan dan kecepatan.

Oleh sebab itu power otot lengan pada permainan bola voli adalah salah satu teknik pukulan yang dilakukan pada penyerangan di atas net yaitu spike, dengan teknik ini melibatkan berbagai kemampuan komponen kondisi fisik yang mendukung karena sasarannya adalah kecepatan dan kekuatan untuk memperoleh suatu kemenangan.

Permasalahan yang terjadi pada anggota Club Bola Voli Gempar di Kabupaten Tasikmalaya memiliki kemampuan power otot lengan yang masih rendah. Hal ini dapat terlihat pada saat pertandingan sehari-hari maupun mengikuti turnamen antar kecamatan maupun desa, dimana para pemain mengalami kelelahan saat melakukan pukulan (spike) bola selalu saja ke blok, baik itu blok tunggal maupun blok ganda. Pada saat tidak terhalang oleh blok pukulan tersebut tidak keras, pada saat pertandingan yang cukup lama power otot lengan semakin lemah dan lebih di manfaatkan dengan melakukan gerakan tipuan.

Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu proses latihan menggunakan alat bantu karet sehingga peningkatan power terfokus pada bagian otot lengan dengan gerakan latihan Hit Band gerakannya menyerupai gerakan yang ada dalam permainan bola voli yaitu spike, dengan suatu harapan dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam pemecahan masalah yang mungkin terjadi pada pengembangan dan pembinaan bolavoli khususnya club bola voli Gempar yang berada di Kabupaten Tasikmalaya Kecamatan Jatiwaras.

Atas dasar permasalahan tersebut di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Dengan Menggunakan Alat Bantu Karet Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan” kepada pemain yang tergabung dalam Club Bola Voli Gempar yang berada di Kabupaten Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, penulis dapat merumuskan permasalahan penelitaian yaitu “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Dengan Menggunakan Alat Bantu Karet Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan ?”

1.3 Defenisi Operasional

Dalam mengungkap permasalahan dan memecahkan masalah ini terdapat beberapa istilah yang perlu di jelaskan artinya, sehingga tidak timbul salah penapsiran dalam pengertiannya.

- 1) Latihan menurut Dikdik Zafar Sidik, dkk, (2019) adalah suatu proses aktivitas tubuh yang di lakukan secara sistematis, bertahap, dan beban latihannya meningkat secara terus menerus berdasarkan pada prinsip dan norma latihan (hlm. 21). Latihan ini dilakukan secara rutin dan sistematis untuk mencapai sebuah tujuan dimana dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatkan power otot lengan.
- 2) Menurut Harsono, (2018) Power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat (hlm. 99). Yang dimaksud power dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang mempergunakan ototnya secara maksimum dalam peroses latihan.
- 3) Otot adalah menurut Mulya dan Agustriani, (2017) “sebuah jaringan dalam tubuh manusia dan hewan yang berpungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang”.(hlm. 59). Sedangkan pengertian lengan, Menurut Joko Pardiyanto, (2003) Lengan merupakan anggota gerak atas yang terdiri dari seluruh lengan, mulai dari pangkal lengan sampai ujung jari tangan (hlm. 18).
- 4) Alat Bantu Karet ban dalam Menurut Maulana Arman, (2018) mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifat nya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan, memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri (hlm. 144).
- 5) Menurut KBBI arti kata peningkatan adalah proses, cara, perbuatan meningkatkan (usaha, kegiatan, dsb). Jadi peningkatan adalah lapisan dari sesuatu yang kemudian membentuk susunan, peningkatan yang berarti adanya kemajuan, penambahan keterampilan dan kemampuan agar menjadi lebih baik. Sedangkan arti peningkatan yang dimaksudkan dari judul penelitian ini memiliki arti melakukan latihan power terhadap atlet agar menjadi lebih baik dari pada sebelumnya. Cara peningkatan latihan power otot lengan tersebut dilakukan dengan cara latihan menggunakan alat karet ban dalam.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Dengan Menggunakan Alat Bantu Karet Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri dan orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memperkaya khasanah keilmuan dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai bentuk latihan untuk meningkatkan power otot lengan dalam permainan bola voli.

Secara praktis hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para Pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memilih bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan sehingga dapat meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola voli dengan menerapkan bentuk latihan beban untuk peningkatan power otot lengan dengan alat bantu karet.