BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut (Ibeng, 2021). Olahraga yaitu kegiatan yang menyehatkan tubuh dan memungkinkan orang berkompetisi untuk mencari bakat olahraga. Ada banyak sekali cabang olahraga di dunia tetapi beberapa cabang olahraga ini yang populer di Indonesia yaitu sepak bola, bolavoli, basket, renang, bulu tangkis, lari, senam, tenis, dan banyak lainnya. Olahraga yang paling disukai di Kabupaten Sumenep salah satunya yaitu bolavoli.

Bolavoli adalah permainan sangat menarik dan tidak memerlukan banyak biaya. bolavoli ialah permainan yang wajib terdiri dari dua tim atau regu dengan setiap tim atau regu terdiri dari enam atlet atau pemain. Tujuan permainan ini yaitu mempertahankan bola voli supaya tidak jatuh pada lapangan sendiri. Permainan ini bisa dimainkan di *indoor* maupun *outdoor*. Dalam Permainan bolavoli ada empat teknis dasar, yaitu *smash*, *blocking*, *service*, dan *passing*. teknik yang digunakan untuk menyerang untuk mendapatkan poin salah satunya yaitu *smash*. Adapun langkah-langkah untuk melakukan *smash* adalah dengan sikap berdiri di teruskan sikap melangkah ke arah bola lalu seluruh badan bertumpu pada kaki tumpuan yakni kaki yang terkuat, diawali dengan lari kecil lalu melompat ke atas setinggi mungkin dan disertai anyunan lengan untuk melakukan pukulan pada bola voli. Agar bisa melakukan *smash* yang sempurna salah satunya dengan melakukan aktifitas fisik yang sekiranya meningkatkan pada *power* otot tungkai.

Power otot tungkai yaitu berasal dari kumpulan otot tungkai yang mampu memelakukan gerak yang sangat cepat. *Power* tungkai yaitu suatu kemampuan gerak cepat yang dihasilkan oleh otot. Adapun komponen kondisi fisik termasuk pada *power* otot tungkai yaitu kekuatan, kecepatan, keseimbangan, *power*, kelentukan, kelincahan, koordinasi, reaksi, kecepatan reaksi dan ketepatan. Semua komponen tersebut dua aktifitas kondisi fisik yang sangat penting untuk meningkatkan *power* otot tungkai yaitu kecepatan reaksi tubuh bagian bawah paha dan betis (Rasna, 2019). Pada kutipan tersebut dapat dijabarkan bahwa untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan melakukan aktifitas fisik yaitu *Sprint* dan *knee truck jump*.

Sprint ialah lari yang dilakukan kecepatan maksimal, yang bertujuan untuk meningkatkan aktifitas fisik ataupun lainnya, *Sprint* dilakukan dengan lari lurus ataupun bolak-balik. Dengan melakukan latihan *plyometrics* yaitu *knee tuck jump* aktifitas fisik baik bagi atlet. Cara melakukan *Knee truck jump* yaitu 1 kali lompat dengan 2 lutut di angkat setinggi dada.

Dari hasil wawancara bersama pelatih kurangnya *power* otot tungkai menjadi salah satu pemicu kurang maksimalnya melakukan *smash* pada atlet bolavoli putra *academy gresco*.

Berdasarkan konteks di atas, peneliti melaksanakan penelitian dengan menggunakan latihan *Sprint* dan *knee truck jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet bola voli putra *academy gresco* peneliti terdorong melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Sprint* dan *knee truck jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai pada Atlet Bolavoli Putra *Academy Gresco*”

B. Identifikasi Masalah

Dengan mempertimbangkan keadaan sebelumnya, masalah-masalah berikut dapat ditemukan:

1. Kurang maksimalnya hasil turnamen yang di ikuti oleh *academy gresco*.
2. Kurangnya *power* otot tungkai pada atlet bolavoli putra *academy gresco*.

C. Batasan Masalah

Dengan mempertimbangkan identifikasi masalah yang disebutkan di atas, muncul pembatasan masalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya pada atlet bolavoli putra *academy gresco*.
2. Penelitian ini hanya berfokuskan pada *power* otot tungkai atlet bolavoli putra *academy gresco*.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada latihan lari cepat.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada latihan *knee truck jump*.

D. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan pembatasan masalah yang disebutkan sebelumnya, permasalahan berikut dapat dirumuskan:

1. Apakah ada dampak dari latihan *Sprint* dan *knee truck jump* terhadap *power* otot tungkai pada atlet bolavoli putra academi gresco?

E. Tujuan Penelitian

Dengan mempertimbangkan rumusan yang disebutkan sebelumnya, tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk meninjau apakah latihan *Sprint* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada atlet atlet bolavoli putra *academy gresco*.

2. Untuk meninjau apakah latihan *knee truck jump* berdampak terhadap *power* otot tungkai pada atlet atlet bolavoli putra *academy gresco*.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mendapat manfaat maupun memperluas pada latihan *Sprint* dan loncat pagar terhadap *power* otot tungkai pada atlet bolavoli putra *academy gresco*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai pada atlet atlet bolavoli putra *academy gresco* melalui *Sprint* dan loncat pagar.

b. Bagi Atlet

Agar mengetahui pengaruh latihan *Sprint* dan loncat pagar terhadap *power* otot tungkai pada masing-masing atlet bolavoli putra *academy gresco*.

c. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan *Sprint* dan loncat pagar terhadap *power* otot tungkai dan menambah pengetahuan yang sebelumnya.

G. Definisi Operasional

1. *Sprint*

Sprint adalah lari dengan jarak tertentu, biasanya dengan jarak pendek dalam waktu secepat mungkin dengan lari kecepatan sampai ke finish, maupun laris secara bolak-balik. Umumnya *Sprint* ini dilaksanakan dalam olahraga serta dalam perlombaan maupun aktifitas fisik tubuh seorang atlet.

2. Loncat pagar

Loncat pagar adalah salah satu aktifitas fisik yang bertumpu pada *power* otot tungkai dengan cara melompat ke atas dengan ke 2 tungkai di angkat ke atas sampai dada.

3. *Power* otot tungkai

power otot tungkai ialah aktifitas yang menggunakan kelincuhan dan kekuatan.