

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi Olahraga Nasional merupakan puncak dari hasil pembinaan prestasi olahraga di daerah, oleh karena itu keberhasilan pembinaan olahraga di daerah merupakan kunci dari kesuksesan olahraga Nasional. Prestasi yang telah mampu diraih tersebut tentu dicapai tidak dengan cara instan ataupun karena kebetulan tapi karena melalui proses latihan yang panjang, berkelanjutan dan sistematis sehingga mengantarkan menjadi seorang juara. Olahraga adalah salah satu aspek bagian dari kehidupan manusia dengan tujuan meningkatkan kondisi fisik manusia jasmani maupun rohani, juga memberikan kesenangan dan kesehatan bagi tubuh manusia serta dapat juga dijadikan sarana rekreasi. Pembinaan olahragawan untuk mencapai prestasi harus dilakukan melalui usaha yang matang, dengan pembibitan secara dini serta pendekatan ilmiah yang terkait (Setijono, 2001). Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Harsono (1988:100) untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet ada empat aspek latihan yaitu:

- 1) Latihan fisik (*Physical Training*) perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

2) Latihan teknik (*Technical Training*) yaitu latihan yang lebih khusus guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan taktik (*Tactical Training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan.

4) Latihan mental (*Psychological Training*) perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tinggi tidak mungkin akan dicapai.

Hal tersebut sebagaimana (Wijono, 2011) bahwa melalui pembinaan atlet pada bidang olahraga telah memberikan bukti bahwa agar tercapainya suatu prestasi yang tinggi tidak secara *instan*, namun diperlukan waktu yang lama, bertahap, dan komperhensif dalam melakukan pembinaan didukung penggunaan IPTEK olahraga secara tepat. Tujuan pembinaan pada atlet adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik secara khusus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Diawali dengan adanya suatu permasalahan, pembibitan dan pembinaan yang penerapannya dianjurkan atau diharapkan menggunakan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga tercipta atlet-atlet yang tangguh dan berprestasi.

Ketidaktercapaian suatu target dalam menghasilkan prestasi merupakan suatu hal yang harus dikaji dan dievaluasi. Aspek fisik dalam

pembinaan adalah hal yang harus diutamakan karena merupakan sebuah fondasi dalam pencapaian prestasi. Dalam hal ini pada kenyataannya terlihat beberapa komponen biomotorik yang dibutuhkan belum mencapai nilai yang maksimal. Misalnya cabang olahraga bola voli, menurut Roesdiyanto (2014, p.5) menambahkan permainan bola voli adalah jenis olahraga permainan beregu yang terkenal di dunia, cara memainkannya permainan bola voli sangat sederhana dan mudah yakni dengan cara memukul bola hingga melewati net bolak balik yang ketinggian netnya sudah ditentukan. Jenis olahraga permainan yakni permainan bola voli dapat dilakukan di ruangan atau di luar ruangan dan dapat dimainkan oleh enam orang pemain di setiap regu. Olahraga bola voli memerlukan *power* otot tungkai dalam upaya untuk melakukan sebuah lompatan, baik saat melakukan *jump serv* ataupun *spike*. Terlihat komponen yang dianggap penting *power* otot tungkai, menunjukkan nilai yang kurang.

Dari hasil wawancara kepada dosen pengampu bola voli 1 dalam observasi pada saat perkuliahan didapatkan beberapa masalah pada atlet voli mahasiswa semester 1 yaitu smash tidak menyebrang net, smash tidak masuk area lapangan, dan smash tidak mengarah pada area yang kosong. Maka peneliti ingin menguji pengaruh Latihan *leg press* terhadap *power* otot tungkai pada pemain bola voli mahasiswa semester 1 STKIP PGRI Sumenep. Mengingat *smash* merupakan salah satu teknik paling penting dalam permainan bola voli untuk dan harus dikuasai oleh setiap pemain untuk mempermudah mencetak poin.

Bertitik tolak dari permasalahan yang dikemukakan di atas peneliti mencoba mencari jawaban apakah dengan pemberian latihan *leg press* dapat memberikan dampak baik pada peningkatan salah satu komponen kondisi fisik yaitu, *power* pada otot tungkai dalam melakukan aktifitas loncat pada pemain bola voli di Kabupaten Sumenep dalam sebuah penelitian baru dengan judul “Pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli mahasiswa semester 1 STKIP PGRI Sumenep”. Dari beberapa uraian yang telah dikemukakan di atas, diharapkan hasil pada penelitian ini dapat diperoleh sebuah temuan baru sebagai informasi yang empiris dan akurat tentang tingkat kebermanfaatan salah satu bentuk latihan *weight training* yaitu *leg press* pada peningkatan *power* otot tungkai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka identifikasi yang didapatkan dari permasalahan tersebut sebagai berikut:

1. Smash tidak menyebrang net.
2. Smash tidak masuk area lapangan.
3. Smash tidak mengarah pada area kosong.
4. Menurunnya kualitas fisik terutama pada kemampuan *power* pada otot tungkai

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu dan dana, maka peneliti akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu hanya membahas peningkatan *power* akibat latihan *leg press* pada otot tungkai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai ?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menganalisis apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh hasil latihan *leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

F. Manfaat Penelitian

Secara teoritis manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis
 - a. Menerapkan penggunaan latihan *leg prees* terhadap peningkatan *power*.
 - b. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan kepelatihan olahraga.

2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian dapat digunakan oleh para pelatih khususnya aspek fisik karena bentuk latihan ini dapat memberikan informasi yang efektif dan yang terbaik untuk dapat dipergunakan dalam latihan fisik.
- b. Sebagai acuan referensi dalam bidang pembinaan olahraga prestasi khususnya kepada pelatih khususnya yang terfokus pada pelatih fisik.

G. Definisi Operasional

Untuk mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian perlu diberikan definisi operasional. Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Latihan adalah sebuah aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang secara berkesinambungan dan terukur, yang semakin lama semakin lama dan bertambah intensitasnya. Melalui Latihan yang optimal akan tercapai kemampuan fisik yang maksimal.
2. *Leg press* adalah sebuah bentuk latihan *weight training* yang dilakukan dengan menggunakan beban tambahan. Pada dasarnya leg press adalah salah satu bentuk Latihan untuk melatih kekuatan otot tungkai.
3. *Power* adalah Kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat singkatnya. *Power* juga merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan.