

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemenangan dan prestasi optimal.(Srianto, 2002) Salah satu cabang olahraga prestasi adalah bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Melalui kegiatan olahraga bola voli masyarakat memiliki potensi untuk meningkatkan prestasinya. Namun potensi setiap individu berbeda, tergantung terhadap individu itu sendiri dalam mengaktualisasikan kemampuannya. Dalam menentukan pengembangan olahraga prestasi, akan berdampak kepada banyaknya atlet bola voli yang bermunculan ditengah air. Kemunculan atlet bola voli tersebut menjadikan sebuah persaingan yang ketat untuk disetiap pertandingan mulai dari tingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satunya pada event pertandingan pekan olahraga mahasiswa nasional yang merupakan ajang olahraga nasional antarprovinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia yang diadakan setiap 2 tahun sekali.

Sebuah tim bekerjasama menyusun teknik dan taktik menyerang serta bertahan dalam pertandingan bola voli untuk dapat menyelesaikan pertandingan dengan kemenangan. Olahraga bola voli berkembang di berbagai negara termasuk di indonesia pada tahun 1928 yang di bawa oleh orang-orang Belanda, kemudian permainan tersebut diterima ditengah-tengah masyarakat.(Srianto, 2002). menyatakan istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercise, dan training.

Menurut (Ismoko & Sukoco, n.d, 2013) olahraga bola voli ini merupakan permainan yang bisa di bilang tidaklah mudah, karena gerakan dalam permainannya yang kompleks yakni gabungan dari jalan, lari , berpindah dengan cepat dan lompatan. Menurut (Suprpto & Negeri, 2019) Permainan bolavoli memiliki teknik-teknik dasar yaitu: servis, passing, smash dan block, dimana dalam

permainan bolavoli kemenangan sangat bergantung pada teknik, fisik, taktik dan mental seorang pemain. Keempat unsur tersebut merupakan unsur-unsur prestasi yang harus dimiliki. (Sovenski, 2018)

Terdapat tiga unsur fisik dominan berpengaruh terhadap hasil smash yaitu: Daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut (Kustiawan, 2016). Daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, oleh karena itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktifitas olahraga sebagai komponen terpenting dalam cabang olahraga (Oktariana, 2020). Daya ledak otot lengan merupakan kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif menurut (Ambarwa, 2017). Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimum menurut (Rahmawati et al., 2019) tes daya ledak otot lengan menggunakan two hand medicine ball put menurut (Fenanlampir & Fairuq, 2015).

Dari uraian di atas, peneliti mengedepankan masalah yang nantinya untuk dijawab dalam sebuah penelitian dan pengukuran. Fokus dari penelitian ini adalah Peningkatan Power Lengan Melalui Pendekatan Bentuk Latihan Benchpres Dan Resistand Band Terhadap Kecepatan Bola Voli Upi

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan di atas, maka dapat di ambil rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat peningkatan yang signifikan dalam penggunaan metode system set pada bentuk latihan resistenceband terhadap power lengan?
2. Apakah terdapat peningkatan yang signifikan dalam penggunaan metode system set pada bentuk latihan benchpress terhadap power lengan?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan metode system set pada bentuk latihan resistence band dan banchpress machine terhadap kecepatan bola voli?
4. Apakah adanya dukungan yang signifikan penggunaan bentuk latihan resistence dan banchpress terhadap kecepatan bola voli ?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji perbedaan yang signifikan dari bentuk latihan resistance band dan bancpress untuk peningkatan power lengan dan kecepatan bola menggunakan metode latihan set system .

1.4 Manfaat

Dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak. Adapun manfaat yang di harapkan dari peniliti ini adalah:

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini dapat di jadikam sebagai referensi informasi dan keilmuan bagi semua atlet dan pelatih sebagai bentuk upaya menambah wawasan ilmu kepelatihan.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi untuk meneliti kajian yang sama secara mendalam.
2. Segi kebijakan
 - a. Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pengetahuan bagi atlet yang berpartisipasi mengikuti model latihan system set.
3. Segi praktik
 - a. Bagi pelatih dapat dijadikan sebuah referensi dalam perencanaan dan penyusunan program latihan.
 - b. Bagi atlet/pemain dapat di gunakan sebagai program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik.
4. Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial
 - a. Hasil penelitian ini di harapkan memberikan wawasan serta informasi mengenai pengaruh bentuk latihan resistance band leg pres dan leg press machine dengan metode system set terhadap peningkatan power otot tungkai yang di harapkan sebagai sumber referensi program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian ini, penyusunan dan penulisan pada tiap bab di sesuaikan dengan pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019. Berikut adalah

penjelasan singkat pada tiap babnya:

Bab I adalah pendahuluan yang berisi latar belakang yang memaparkan tentang olahraga voli, prestasi voli dan tentang latihan voli tentang cara melatih power lengan , alat dan metode latihan power lengan perbedaaan alat resistance band dan bandpress machine. Berikutnya, rumusan masalah dan tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan bentuk metode latihan resistance band dan banchpress machine terhadap power otot lengan dan kecepatan bola . Selanjutnya terdapat manfaat penelitian dan juga struktur organisasi.

Bab II kajian teori, pada bab ini berisi uraian teori-teori yang ada dalam penelitian. Kajian teori pada penelitian ini terdiri dari

1. Latar belakang
2. Rumusan masalah
3. Tujuan penelitian
4. Manfaat penelitian
5. Strktur organisasi penelitian

Bab III, bab ini berisi tentang metode penelitian yang menjelaskan proses penelitian yang di lakukan oleh peneliti

1. Desain penelitian
2. Partisipan
3. Populasi dan sampel
4. Instrument penelitian
5. Prosedur penelitian
6. Analisis data

Bab VI , menjelaskan dan membahas hasil juga temuan dari penelitian yang berisi pengaruh metode latihan dan bentuk latihan benchpres machine dan resistance band terhadap peningkatan power lengan dan kecepatan bola

Bab V, berisi tentang kesimpulan dan peneltian Selain itu ,pada bab ini juga membahas saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.