

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Semua orang berharap mendapat tubuh yang sehat, Salah satu cara untuk mencapai kesehatan optimal adalah dengan berolahraga secara teratur. Pola gaya hidup yang sibuk dengan aktivitas sehari-hari jarang sekali memikirkan untuk berolahraga. Banyak orang mengetahui manfaat olahraga, tetapi rasa malas dan kurangnya waktu menjadi penyebab utama kenapa tidak berolahraga. Maka dari itu setiap manusia harus lebih tau apa itu olahraga.

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga tidak hanya melibatkan system muskuloskeletal semata, namun juga mengikutsertakan sistem lain seperti sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, sistem ekskresi, sistem saraf dan masih banyak lagi. Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat (Mutohir dan Maksun, 2010). Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Ramadhani, 2008).

Sekarang sudah banyak diperlombakan diantaranya dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat sering dimainkan di Indonesia. Tehnik dasar dalam permainan bola voli meliputi *service*, penerimaan *service*, *passing*, umpan, pukulan serangan, bendungan (*block*), dan penerimaan (Suhadi, 2009). Keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain bola voli terdiri atas teknik *passing* bawah, *passing* atas, *service*, *smash/spike*, dan *block* (Lestari, 2008). Untuk dapat melakukan permainan bola voli ini dibutuhkan teknik, fisik, mental, dan kematangan jiwa. Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah dilakukan karena bola voli merupakan permainan yang sifatnya beregu yang memerlukan kerjasama antar sesama pemain. Selain itu, “dalam

permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli” (Ahmadi, 2008). Salah satu yang sangat berperan selain teknik, fisik, dan kemampuan mental adalah faktor kondisi fisik (Ahmadi, 2008).

Kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, karena prestasi yang ditampilkan atau diperagakan dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut”. Dengan demikian dalam olahraga Bola voli kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain untuk meraih suatu prestasi (Syafuruddin, 2011). Kekuatan atau *strength* merupakan komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu. Daya ledak otot yaitu kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya (Riyadi, 2008).

Faktor yang mempengaruhi daya ledak tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan. Urutan latihan untuk meningkatkan *power* diberikan setelah olahragawan dilatih unsur kekuatan dan kecepatan. *Power* sangat dipengaruhi oleh dua unsur komponen fisik lainnya yaitu kekuatan otot dan kecepatan. Kedua komponen fisik ini tidak dapat dipisahkan, karena pada prinsip kerjanya kedua komponen fisik ini bekerja bersama-sama untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot (*power*) (Sukadiyanto, 2010). Pemain bola voli yang baik diperlukan dukungan kondisi fisik yang baik. Keberhasilan dalam prestasi olahraga voli perlu di dukung pula oleh kekuatan dan kecepatan. *Smash* merupakan senjata utama untuk mematikan lawan, untuk mampu melakukan smash yang mematikan diperlukan lompatan tinggi, pukulan keras, kecepatan, maupun *power* otot (kaki, tangan, lengan, bahu, punggung dan perut) (Ahmadi, 2008). Dan komponen yang harus dimiliki para atlet tersebut dapat diwujudkan dengan cara latihan dan fisioterapi.

Berdasarkan Surat Keputusan Menkes Republik Indonesia nomor 1363/Menkes/SK/XII/2001. Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan oleh individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh

sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan, fungsi dan komunikasi. Dan banyak latihan yang dapat meningkatkan daya ledak tungkai seperti latihan *plyometric* dan *weight training*.

Latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumbbell*, *barbell*, atau mesin beban (*gym machine*). Bentuk latihan yang menggunakan beban dalam yang paling banyak digunakan seperti *chinup*, *push-up*, *sit-up* ataupun *back-up*, sedangkan menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuan latihan serta perkenaan ototnya (Suharjana, 2009).

Seorang atlet voli di klub Diklat Voli Karanganyar menyatakan bahwa prestasi olahraga voli belum mampu menunjukkan prestasi dibidang olahraga secara maksimal dan pada saat melakukan observasi peneliti melihat kondisi fisik para atlet terlihat baik. Akan tetapi mengalami kelemahan pada otot tungkainya dan menyebabkan kelemahan pada saat melompat tinggi untuk mencapai bola di atas net. Dari 10 atlet yang dilakukan pengukuran daya ledak tungkai terdapat 4 atlet yang memiliki kelemahan pada otot tungkai sehingga daya ledak tungkai mereka kurang baik. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli di Klub Diklat Voli Karanganyar”. *Circuit training* yaitu pelatihan olahraga yang terdiri dari beberapa pos yang setiap pos terdapat jenis pelatihan yang berbeda-beda yang dilakukan secara sistematis.

Dan terdapat 12 pos dalam *circuit weight training* dan 12 pos tersebut pemain akan melakukan latihan-latihan seperti (1) *Jumping Jacks* (2) *Wall Sit* (3) *Push up* (4) *Abdominal Crunch* (5) *Step on to Chair* (6) *Squat* (7) *Triceps Dips on Chair* (8) *Plank* (9) *High Knees running in Place* (10) *Lunge* (11)

Push up and Rotation (12) Side Plank . Dengan jenis pelatihan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman menyenangkan dalam pelatihan, sehingga akan berdampak terhadap peningkatan daya ledak serta prestasi olahraga voli di klub Diklat Voli Karanganyar.

Uraian diatas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai, “Pengaruh *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli di klub Diklat Voli Karanganyar”. Diharapkan peneliti mampu untuk menemukan permasalahan yang dialami di Diklat Voli Karanganyar. Dan peneliti mampu mengatasi permasalahan yang dialami oleh pemain.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu :

Apakah ada Pengaruh *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk menambah wawasan tentang Pengaruh *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hasil pengukuran daya ledak tungkai sebelum dilakukan *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli.
- b. Untuk mengetahui hasil pengukuran daya ledak tungkai sesudah dilakukan *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli.
- c. Untuk menganalisis Pengaruh *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan tentang ilmu fisioterapi dan menambah pengalaman serta sebagai peneliti khususnya gambaran mengenai *Circuit Weight Training* dan daya ledak tungkai.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan pada peneliti lain untuk melakukan penelitian sejenis maupun sebagai dasar pengembangan penelitian mengenai *Circuit Weight Training* dan daya ledak tungkai.

b. Bagi Institusi

Memberi tambahan pengetahuan mengenai penggunaan *Circuit Weight Training* khususnya dalam peningkatan daya ledak tungkai yang dapat digunakan untuk mempertebal materi mata kuliah khususnya fisioterapi olahraga dan mata kuliah umumnya pada institusi Stikes Aisyiyah Surakarta.

c. Bagi Fisioterapi

Sebagai tambahan pengetahuan bagi seorang fisioterapis dan memberikan intervensi dalam kasus peningkatan daya ledak tungkai.

d. Bagi pembaca

Sebagai tambahan pengetahuan tentang pengaruh *Circuit Weight Training* terhadap peningkatan daya ledak tungkai pada atlet cabang olahraga voli.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Nasrulloh, A. (2012) “Pengaruh Latihan *Circuit Weight Training* Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot” penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *the one group pretest-posttest design*, sampel dalam penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa prodi IKORA FIK UNY angkatan 2009 yang mengambil mata kuliah konsentrasi Latihan Beban. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan alat ukur berupa *leg & back dynamometer*

untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Teknik analisis data adalah uji T (Korelasional) dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kekuatan dan daya tahan otot antara pretest dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa $\{t \mid t < - 2,160 \text{ atau } t > 2,160\}$ dengan taraf signifikansi $p=0,000 < 0,05$. **Perbedaan** dengan penelitian sekarang” Pengaruh *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli”. Tempat penelitiannya di Diklat Voli Karanganyar. Jenis penelitian menggunakan metode *Quasi Experimental Design* atau eksperimen semu dan rancangan penelitian *One Group Pre-Post Test*. Alat ukur yang digunakan *vertical jump test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain di Diklat Voli Karanganyar, Sedangkan sampelnya yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik *consecutive sampling*. **Persamaan** dengan penelitian sekarang adalah sama-sama memberikan latihan *circuit weight training* untuk meningkatkan daya ledak tungkai.

Ardika dkk (2015) “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai” penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen sungguhan, dengan rancangan Penelitian “*The Randomized Pre-test Post-test Control Group Design*”. Sampel penelitian berjumlah 40 orang dari populasi 79 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok. Teknik analisis data adalah Uji normalitas data dengan instrumen *uji Levene*. **Perbedaan** dengan penelitian sekarang” Pengaruh *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli”. Tempat penelitiannya di Diklat Voli Karanganyar. Jenis penelitian menggunakan metode *Quasi Experimental Design* atau eksperimen semu dan rancangan penelitian *One Group Pre-Post Test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain di Diklat Voli Karanganyar, Sedangkan sampelnya yang termasuk yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik *consecutive sampling*. **Persamaan** dengan penelitian sekarang adalah sama-sama memberikan latihan *circuit weight training* untuk peningkatan daya ledak tungkai.