

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sejak diciptakannya olahraga permainan bola voli pada tahun 1895, olahraga ini telah banyak mengalami perubahan baik dari segi peraturan, sarana dan prasarana, dan teknik-teknik permainannya, oleh karena itu olahraga bola voli menjadi salah satu olahraga di dunia, yang paling berhasil, populer dan penuh persaingan sekaligus menyenangkan.

Pada saat ini bola voli merupakan gabungan dari elemen-elemen penting yang saling tumpang tindih yang berinteraksi menghasilkan permainan yang unik diantara reli. Kompetisi bola voli dapat menimbulkan kekuatan, kemampuan, semangat, kreativitas, dan keindahan yang terbaik. Peraturan-peraturan bola voli disusun sedemikian rupa agar kualitas kompetisi tersebut dapat terlaksana dengan baik.

Mengamati perkembangan olahraga bola voli saat ini, khususnya Di Propinsi Gorontalo kurang mendapat perhatian dari pemerintah, namun walau pun demikian nampak jelas bahwa even atau pertandingan bola voli sering dilaksanakan atas partisipasi masyarakat baik sebagai panitia pelaksana pertandingan maupun peserta pertandingan. Hal ini membuktikan bahwa olahraga permainan bola voli telah menjadi salah satu olahraga populer dan meluas keseluruh jaringan masyarakat Gorontalo, sehingga walau tanpa perhatian yang serius dari pemerintah, olahraga ini tetap dapat dilaksanakan dalam bentuk olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Khususnya olahraga prestasi, terdapat banyak penggemar atau pemerhati bola voli dikalangan masyarakat Propinsi Gorontalo yang menjadi manejer untuk membentuk klub-klub bola voli, baik pada tingkatan atlet junior maupun atlet senior. Salah satu klub bola voli yang selalu aktif perkompetisi Di Propinsi Gorontalo adalah klub bola voli putra Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo (FOK-UNG).

Melihat perkembangan prestasi klub bola voli FOK-UNG telah mengalami beberapa hasil yang memuaskan seperti pada kejuaraan bola voli se Propinsi Gorontalo pada tahun 2014 dapat meraih juara pertama, namun demikian walau pun hasil ini cukup menggembirakan, klub bola voli putra FOK-UNG belum mampu bersaing dan berprestasi di tingkat Nasional.

Berdasarkan masalah di atas, maka salah satu langkah yang harus dilakukan adalah aktif dalam mengikuti proses latihan dengan kontinyu yang bertujuan mengembangkan komponen fisik, teknik, taktik dan mental sampai pada tingkat yang maksimal. Oleh karena itu proses latihan harus dikemas dalam suatu program latihan secara terukur sehingga memberikan dampak yang positif bagi setiap pemain bola voli.

Salah satu tugas penting seorang pelatih adalah menyusun program latihan. Dengan program latihan memungkinkan seorang pelatih melakukan tugasnya secara teratur, dapat mengevaluasi program dapat dilaksanakan secara sistematis serta terencana untuk mencapai sasaran latihan melalui pentahapan latihan. Program latihan direncanakan menuju penampilan yang terbaik, puncak pencapaian prestasi (*peak performance*) pada suatu kompetisi, *peak performance* yang diharapkan adalah peningkatan prestasi atau penampilan atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisik, (biomotor dan fisiologis) teknik, taktik dan faktor-faktor psikologis atau mental.

Dalam olahraga bola voli faktor fisik sangat memegang peranan, dimana tubuh bergerak dan mengeluarkan energi. Kalau kita menuntut lebih banyak dari tubuh itu, maka secara alamiah akan terjadi perubahan fungsi organiknya. Jaman sekarang istilah “latihan” atau secara lebih populer di sebut “*training*” mencakup pengertian yang luas sekali. Segala bentuk *training* yang mempunyai tujuan tertentu sudah termasuk jenis “*training*” yakni segala latihan untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan, fisik pemain, taktik pemain, teknik pemain, mental pemain. Dilihat dari aspek komponen fisik dalam olahraga bola voli terdapat komponen fisik yang dominan untuk ditingkatkan agar dapat menunjang penampilan

atlet pada saat kompetisi berlangsung, misalnya komponen fisik kekuatan, daya tahan, kelentukan, power, kelincahan dan kecepatan.

Dari beberapa komponen fisik diatas, komponen fisik kekuatan atau *strenght* merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penyangga setiap aktivitas fisik dan dapat melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Oleh karena itu meskipun banyak aktivitas olahraga yang memerlukan agilitas, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan kordinasi dan sebagainya perlu mengkombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik.

Berdasarkan hal ini, maka kekuatan perlu dilatih dengan metode latihan yang tepat dan efektif, dan berdasarkan prinsip-prinsipnya dan tersusun dalam program latihan secara tertulis. Salah satu macam latihan tahanan secara isotonis yang paling populer adalah *weight training* atau latihan dengan menggunakan beban seperti *dumblle*, dan *Bearblle*. Latihan berbeban dapat dilakukan dengan berbagai bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan karakteristik otot yang diperlukan dalam olahraga bola voli.

Bentuk-bentuk latihan berbeban yang memiliki relevansi dengan aktivitas gerak bola voli diantaranya adalah latihan *Dumbell Press*, *Reserve Curl*, *Sit- Up*, *Back – Up*, *Leg Ekstension* dan *Squat*. Masih terdapat banyak bentuk latihan berbeban, namun berkaitan dengan pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, maka bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot di atas menjadi fokus dalam penerapan penelitian yang akan dirancang dalam suatu program latihan sekaligus dengan melakukan evaluasi terhadap program latihan tersebut.

Evaluasi memegang peranan yang sangat penting untuk menilai kualitas program pelatihan yang diberikan serta keberhasilan atlet dalam melaksanakan pelatihan. Proses evaluasi yang meliputi proses analisis untuk kerja dalam unit pelatihan jarang dilakukan, karena proses analisis seringkali dilaksanakan hanya meliputi proses analisis laboratorium dan tes-tes parameter, untuk melihat kemampuan penampilan motorik atlet, dan hal ini dilakukan setelah selesai satu

periodisasi pelatihan. Pada hal, evaluasi khususnya evaluasi program latihan dapat menjadi umpan balik bagi pelatih dalam menyusun program latihan selanjutnya.

Oleh karena itu melalui penerapan *weight training* yang dikemas dalam suatu program latihan, maka peneliti ingin melakukan suatu pembuktian secara ilmiah melalui kegiatan penelitian dengan mengangkat judul penelitian yakni “Evaluasi Program Latihan Kekuatan Otot Melalui Penerapan *Weight Training* Pada Pemain Bola Voli Putra FOK-UNG”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Masalah-masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah : a) apakah prestasi pemain bola voli putra FOK-UNG dapat dipertahankan pada tahun berikutnya?, b) Proses evaluasi yang meliputi proses analisis untuk kerja dalam unit pelatihan jarang dilakukan, karena dilaksanakan hanya meliputi proses analisis laboratorium dan tes-tes parameter, untuk melihat kemampuan penampilan motorik atlet, c) komponen fisik kekuatan otot perlu dilatih melalui *weight training* agar dapat meningkatkan fisik secara keseluruhan dan menunjang keterampilan atlet.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah, bagaimanakah peningkatan kekuatan otot berdasarkan hasil evaluasi program latihan melalui penerapan *weight training* pada pemain bola voli putra FOK-UNG?.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot berdasarkan hasil evaluasi program latihan melalui penerapan *weight training* pada pemain bola voli putra FOK-UNG.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan bagi para pelatih olahraga, khususnya pelatih olahraga bola voli tentang evaluasi program latihan kekuatan otot melalui penerapan weight training pada pemain bola voli.

### 1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga bola voli dengan mengevaluasi program latihan melalui penerapan weight training dan yang lebih spesifik untuk meningkatkan komponen fisik kekuatan otot lengan, perut dan tungkai sebagai penunjang keterampilan bermain bola voli.

