

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Permasalahan**

Olahraga merupakan suatu fisik yang berhubungan dengan kebugaran jasmani seseorang yang dapat memberikan pencapaian intensitas kebugaran dan meningkatkan kesegaran atau kesehatan fisik, mental, emosional bagi tubuh menjadi sangat lebih baik, agar otot-otot tidak mengalami kekakuan. Sehingga setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik.

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim di lapangan yang dipisahkan oleh jaring. Tujuan permainan ini adalah agar bola melewati net sehingga dapat mengenai tanah di daerah lapangan lawan. Bola voli juga salah satu olahraga paling sukses, populer, kompetitif, dan menyenangkan di dunia. Bola voli merupakan salah satu olahraga yang modern sangat sangat berkembang pesat, permainan beregu antara dua tim yang berhadapan atau berlawanan, setiap regu terdiri 11 pemain meliputi enam pemain inti yang bermain dilapangan dan tiga pemain cadangan dan dua official.

*Setter* adalah pemain yang dituntut memiliki keterampilan lebih dalam teknik ini yaitu yang berposisi sebagai *setter* atau pengumpan. Seorang *setter/tosser* harus bisa membagikan umpan yang memanjakan pemain lain untuk melakukan smash secara baik (Urahman and Hidayat 2019). *Setter*

umumnya akan mengumpan bola ke rekan tim dengan berbagai variasi umpan untuk *smasher*, sehingga *smasher* bisa melakukan serangan yang mematikan lawan. Kualitas dalam umpan dan kecerdasan *setter/tosser* dalam memberikan umpan sangat berpengaruh untuk kemenangan tim (Novitasari and Rahfiludin 2016).

Kekuatan merupakan salah satu syarat fisik yang berguna untuk menjadikan seseorang atlet bola voli memiliki suatu teknik yang bagus, seperti dapat melakukan passing atas dengan mahir karena memiliki suatu kekuatan otot lengan yang kuat. Untuk memperoleh kekuatan yang bagus seorang atlet harus melakukan latihan yang rutin sesuai dengan program yang telah dibuat. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tegangan. Dalam hal ini kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot lengan yang biasa diukur dengan melakukan latihan salah satunya adalah dengan melakukan latihan push up tubing.

*Push up tubing* adalah suatu jenis latihan untuk melatih kekuatan daya tahan otot lengan yang berfungsi untuk menguatkan otot *bisep* maupun *trisep*. Bagian ke dua telapak tangan memegang ujung tubing yang dilingkarkan pada tubuh bagian punggung belakang sehingga ketika melakukan *push up* ada beban atau penahan saat siku dibengkokkan. *Tubing* adalah sebuah karet yang memiliki pegangan dalam tiap ujungnya dan setiap karet memiliki warna yang memiliki tingkat resistensinya dengan berat yang berbeda beda (Aziz, 2019). Posisi tidur tengkurap dengan tangan

kanan dan kiri disisi badan, kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan, posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap, setelah itu badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus.

Peran fisioterapi yang dapat diberikan salah satunya menggunakan push up tubing adalah salah satu bentuk latihan dengan berat badan sendiri, latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan. Push up tubing membantu meningkatkan daya tahan otot serta menambah kekuatan otot lengan jika dilakukan secara rutin dan teratur.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut dalam bentuk karya tulis ilmiah yang berjudul “*Aplikasi latihan push up tubing untuk meningkatkat kekuatan otot lengan pada setter bola voli*”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sehubungan dengan kasus diatas, ada hal yang perlu dikaji mengenai peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet setter bola voli tersebut, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Upaya peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet bola voli dengan menggunakan metode push up tubing

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka penulis membatasi masalah berupa: Bagaimana pengaruh *Push up tubing* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet setter bola voli

## **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan masalah diatas, penulis merumuskan pentingnya latihan menggunakan metode *push up tubing* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet setter bola voli

## **1.5 Tujuan Penelitian**

### **1.5.1 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari peneliti ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *push up tubing* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan.

### **1.5.2 Tujuan umum**

Untuk mengetahui pentingnya pengaruh latihan menggunakan metode *push up tubing* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet setter bola voli.

## **1.6 Manfaat Penulisan**

### **1.6.1 Bagi Penulis**

Untuk menambah wawasan tentang bagaimana pentingnya latihan menggunakan metode *push up tubing* sebagai meningkatkan otot lengan pada atlet setter bola voli

### **1.6.2 Bagi Institusi**

Sebagai kemudahan informasi dan dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan UKM bola voli

### **1.6.3 Bagi Profesi**

Supaya dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang manfaat latihan menggunakan metode push up tubing untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet setter bola voli.

### **1.6.4 Bagi Masyarakat**

Dalam memberikan pengetahuan informasi bagi masyarakat agar mengerti dalam latihan dengan metode push up tubing yang baik dalam pencapaian.

