

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam agama islam olahraga merupakan salah satu dari ibadah dan apabila dilakukan dengan benar dan teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik, sehingga sangat mendukung dalam menjalankan ibadah kepada Allah (*HR. Umar bin Al Khaththab*). Dalam Al Quran juga dijelaskan pada (*QS. Al-Qashash: 26*), “Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya”. Oleh karena itu, pemain bola voli harus didukung oleh kemampuan fisik. Unsur-unsur kondisi fisik yang harus dimiliki dalam permainan bola voli adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan (Rikhma, 2013). Selain itu pemain bola voli juga harus memiliki daya tahan tubuh yang sangat kuat ketika bermain maupun pada saat pertandingan dalam tempo yang cukup lama. Dengan demikian para pemain bola voli harus mempersiapkan serta melatih komponen-komponen kondisi fisik agar dapat bermain bola voli dengan baik (Herlianto, 2013).

Kekuatan otot merupakan kemampuan kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seseorang saat mempergunakan otot-otot pada waktu tertentu (Negara, 2013). Dalam Olahraga bola voli power tungkai sangat diperlukan para atlet untuk dapat melompat dan meloncat baik dalam melakukan penyerangan maupun bertahan. Dengan memiliki power tungkai yang baik diharapkan dapat meningkatkan performa dan kualitas sehingga dapat mengukir prestasi-prestasi dalam olahraga bola voli (Anung dan Pamuji, 2013). Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan otot-otot tungkai secara maksimal dalam periode yang sangat singkat.

Menurut Mills (2005) kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, dan gerakan efisien adalah komponen yang diperlukan untuk mencapai gerakan fungsional yang merupakan bagian dari performa dan ketrampilan yang berhubungan dengan olahraga. Performa olahraga atlet adalah

seperangkat respon kognitif, emosi, dan motorik kompleks yang terbentuk dari pengalaman belajar. Respon ini berbentuk pengetahuan, kemampuan, dan ketrampilan khusus yang diterapkan pada kompetisi. Performa atlet dihasilkan selama proses latihan dan kompetisi (Saputra, 2012).

Core Stability Exercise adalah kemampuan untuk mengontrol posisikan gerakan batang badan melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi optimal, transfer, kontrol kekuatan, dan gerakan ke segmen terminal dalam aktifitas rantai kinetik terintegrasi (Kibler, (2006) dalam Manurung (2012). *Core stability exercise* menargetkan pada deep dan global *muscle* di dalam *abdoment* yang menempel pada *spine*, *pelvis*, dan *shoulder* (Kisner, 2007). *Core stability exercise* juga membantu dalam memelihara postur tubuh serta memberikan stabilitas pada tulang belakang (Kibler, 2006). Menurut Perdana (2014) *Core Stability Exercise* adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan kemampuan dari *trunk*, *lumbal spine*, *pelvic*, *hip*, otot perut, dan otot-otot kecil sepanjang *spine*.

Menurut Dasmanesh, *et al.*, (2012) melatih otot *core* juga dapat mengoreksi ketidakseimbangan postur yang mana dapat meningkatkan penampilan saat berjalan dan mencegah terjadinya cedera. Selain itu, *Core Stability Exercise* memiliki banyak manfaat yaitu kemampuan fungsional menjadi lebih baik untuk membantu meningkatkan aktivitas kehidupan sehari-hari, untuk meningkatkan kinerja dalam olahraga (misal: berenang, sepeda, lari), dan untuk mengurangi terjadinya resiko cedera. *Core Stability Exercise* juga dapat bermanfaat pada sistem muskuloskeletal dan menjaga kesehatan cedera ligamen pada lutut dan dapat menghasilkan tingkat penurunan cedera pada ekstremitas bawah (John D Wilson *et al.*, (2005).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen yang berjudul “pengaruh pemberian metode *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan performa atlet bola voli putra umur 18-25 tahun”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian, “apakah ada pengaruh pemberian metode *Core Stability Exercise* untuk peningkatan kekuatan otot tungkai dan performa atlet bola voli putra umur 18-25 tahun di Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian metode *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkaidan performa atlet bola voli putra umur 18-25 tahun di Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet bola voli putra.
- b) Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan performa atlet bola voli putra.

D. Manfaat

1. Bagi atlet

Diharapkan akan berguna bagi atlet bola voli putra khususnya pada pemberian metode tersebut dalam peningkatan kekuatan ototungkai dan performa pada atlet bola voli putra.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Instansi

Diharapkan menjadi refrensi dan masukan untuk pihak terkait dalam menangani atlet bola voli putra dalam peningkatkan kekuatan otot tungkai dan performa pada seorang atlet.