

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilaksanakan dengan cara yang dirancang, terstruktur, dan berulang, memiliki tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, kebugaran fisik, serta kualitas hidup seseorang. Kegiatan olahraga melibatkan berbagai sistem dalam tubuh, seperti kardiovaskuler, pernapasan, muskuloskeletal, dan saraf, yang mampu memberikan perubahan fisiologis yang memberikan dampak positif. Selain keuntungan untuk fisik, olahraga juga berkontribusi dalam peningkatan kesehatan mental dengan cara mengurangi stres, kecemasan, dan risiko gangguan psikologis lainnya.

Dari sisi ilmiah, rutin berolahraga bisa meningkatkan kapasitas fungsional tubuh, memperbaiki komposisi tubuh, meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan pernapasan, serta berperan dalam pencegahan berbagai penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung. Dengan demikian, olahraga dipandang sebagai salah satu elemen penting dalam upaya promosi dan pencegahan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan menurut (Khairuddin, 2017).

Olahraga dan komunitas merupakan sesuatu yang saling berkaitan dan merupakan fenomena yang memiliki pengaruh signifikan bagi masyarakat, karena melalui olahraga dapat dihasilkan pembangunan karakter yang berarti sehingga olahraga bisa berfungsi sebagai sarana untuk membangun rasa

percaya diri, identitas suatu bangsa atau daerah, serta menimbulkan rasa bangga terhadap bangsa menurut KONI dalam (Rohendi & Rustiawan, 2020).

Kekuatan otot pada kaki adalah kemampuan kelompok otot di bagian bawah tubuh untuk menciptakan kekuatan atau tekanan maksimal saat melakukan berbagai gerakan. Kekuatan otot kaki sangat penting dalam banyak jenis olahraga, terutama yang membutuhkan aktivitas berlari, melompat, menendang, dan perubahan arah dengan cepat. Berbagai faktor memengaruhi tingkat kekuatan otot kaki, termasuk ukuran dan massa otot, komposisi serat otot, koordinasi neuromuskular, umur, jenis kelamin, tingkat latihan, dan keadaan fisiologis individu. Oleh sebab itu, peningkatan kekuatan otot kaki melalui program latihan yang terstruktur dapat membantu meningkatkan keterampilan teknik dan pencapaian dalam olahraga menurut (Anisah & Guntoro Tri Setyo, 2022).

Kekuatan pada otot kaki bagian paling kritis dalam kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet. Otot kaki yang kuat memberikan kemampuan bagi atlet untuk bergerak dengan kekuatan, kecepatan, dan efisiensi yang diperlukan sesuai dengan olahraga yang dijalani. Selain berfungsi untuk meningkatkan performa, kekuatan otot kaki juga berperan dalam stabilitas tubuh, koordinasi gerakan, dan kemampuan atlet untuk menjalankan berbagai teknik olahraga secara optimal. Dengan demikian, pengembangan kekuatan otot kaki merupakan salah satu fokus utama dalam rencana latihan, karena secara langsung mempengaruhi pencapaian prestasi

atlet, baik dalam latihan maupun saat bertanding menurut (Pribadi mahatma raison, 2024).

Powerlifting adalah sebuah cabang olahraga yang menitikberatkan pada kemampuan seorang atlet dalam mengangkat beban seberat mungkin untuk mencapai prestasi tertinggi dalam kompetisi. Meskipun sering dianggap serupa dengan angkat besi, kedua disiplin ini memiliki perbedaan yang jelas dalam jenis gerakan yang dilombakan. Dalam angkat besi, cabang olahraga ini terdiri dari dua gerakan yang dipertandingkan yaitu *snatch* dan *clean and jerk*, yang membutuhkan kombinasi dari kekuatan, kecepatan, koordinasi, serta teknik yang sangat baik. Di sisi lain, dalam angkat berat (*powerlifting*), kategori yang dilombakan termasuk *squat*, *bench press*, dan *deadlift*. Penilaian terhadap prestasi atlet berdasarkan pada total beban terberat yang berhasil diangkat pada ketiga gerakan tersebut. Sebagai olahraga yang fokus pada pengembangan kekuatan maksimal, angkat berat membutuhkan kondisi fisik terbaik, terutama dalam hal kekuatan otot kaki menurut (Buana, 2024).

Penelitian sebelumnya biasanya difokuskan pada jenis olahraga lainnya, seperti sepak bola, bola voli, dan atletik, sehingga temuan dari penelitian tersebut tidak sepenuhnya mencerminkan ciri-ciri kekuatan otot kaki pada para atlet *powerlifting* yang memiliki kebutuhan fisik serta sifat latihan yang berbeda. Maka dari itu, penelitian yang secara khusus meneliti kekuatan otot kaki pada atlet *powerlifting* sangat dibutuhkan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam. mengenai kondisi fisik para atlet dan sebagai acuan dalam merancang program latihan yang lebih efisien.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada:

1. Subjek penelitian adalah atlet *powerlifting* yang tergabung dalam kontingen Kota Madiun tahun 2026.
2. Aspek yang diukur hanya power otot tungkai.
3. Pengukuran dilakukan menggunakan alat *vertical jump*.
4. Jenis penelitian bersifat deskriptif kuantitatif, tanpa intervensi atau perlakuan latihan khusus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, diketahui bahwa power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang performa atlet *powerlifting*. Namun, hingga saat ini belum diketahui secara pasti bagaimana tingkat power otot tungkai atlet *powerlifting* Kota Madiun. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi power otot tungkai atlet sebagai dasar dalam evaluasi dan penyusunan program latihan yang lebih efektif. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Seberapa besar tingkat power otot tungkai atlet *powerlifting* Kota Madiun?”

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan menganalisis besaran tingkat power otot tungkai atlet *powerlifting* Kota Madiun.

E. Manfaat penelitian

1. Penelitian ini dapat menyajikan data tentang besaran power otot kaki yang dimiliki oleh para atlet, sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk menilai dalam upaya peningkatan kemampuan fisik dan performa di bidang olahraga.
2. Penelitian dari studi ini dapat digunakan sebagai landasan dalam merancang, memperbaiki, dan menilai program latihan yang tepat untuk meningkatkan power otot kaki atlet dalam mendukung pencapaian di bidang olahraga *powerlifting*.
3. Penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi terkait keadaan fisik para atlet yang bisa dimanfaatkan sebagai pertimbangan dalam proses latihan, pengawasan, dan kemajuan prestasi atlet *powerlifting*.
4. Hasil dari studi ini diharapkan bisa menjadi sumber rujukan dan landasan dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik, terutama kekuatan otot kaki, pada atlet *powerlifting* serta disiplin olahraga lainnya.