

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Secara umum pembinaan olahraga di Indonesia diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan seluruh masyarakat, sedangkan secara khusus pembinaan olahraga diarahkan untuk pencapaian prestasi, baik di tingkat nasional, regional maupun internasional. Cabang olahraga prestasi tersebut dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun luar lingkungan sekolah.

Salah satu cabang olahraga yang diterapkan di pendidikan formal sebagai olahraga prestasi dan digemari masyarakat umum adalah olahraga permainan bola voli. Masyarakat menyukai permainan bola voli karena bola voli dapat dimainkan oleh wanita maupun pria, mulai anak-anak (pemula) hingga dewasa (profesional/atlet).

Karakteristik permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar bola tidak menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin. Tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di pihak lawan dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, secara garis besar bermain bola voli adalah memantulkan bola dengan satu atau dua tangan, atau anggota tubuh lainnya sebanyak-banyaknya tiga kali dalam lapangan sendiri dan mengupayakan bola itu melewati jaring dan masuk ke lapangan lawan.

Agar dapat bermain bola voli dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai semua teknik dasar dalam permainan bola voli. Akan tetapi teknik dasar yang baik tidak akan sempurna apabila tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang baik pula, hal ini dilihat apabila tingkat kebugaran jasmani para pemain di bawah rata-rata.

Untuk mengujicobakan tingkat kebugaran jasmani tersebut, penulis menggunakan sampel mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli Universitas Pendidikan Indonesia melalui profil kebugaran jasmaninya. Alasan penulis memilih sampel tersebut adalah karena tingkat kebugaran seorang atlet bola voli tingkat universitas sudah di anggap dapat mewakili pada penelitian yang akan penulis lakukan.

Sebagaimana kita ketahui, tingkat kebugaran seorang atlet berhubungan erat dengan sehat. Sehat dibagi-bagi beberapa macam di antaranya sehat jasmani, sehat rohani, dan sehat sosial. Oleh karena itu penulis dapat membuat suatu asumsi tentang pengertian sehat, bahwa sehat adalah sejahtera jasmani, sejahtera rohani, dan sejahtera sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Berdasarkan konsep sehat tidak terbatas pada sejahtera jasmani saja, tetapi harus sejahtera paripurna. Sejahtera paripurna berarti sejahtera jasmani, sejahtera rohani, dan sejahtera sosial. Dengan demikian apabila unsur di atas tidak terpenuhi dapat dikatakan bahwa manusia itu sakit.

Salah satu faktor untuk menjaga atau meningkatkan sejahtera jasmani adalah dengan melakukan olahraga secara teratur, istirahat yang cukup dan masukan gizi yang baik. Sedangkan sejahtera rohani dapat terpenuhi apabila manusia taat pada

Tuhannya dengan bentuk taat pada aturan-Nya dan menjauh dari apa yang dilarang-Nya. Adapun sehat sosial dapat tercapai apabila manusia menjaga hubungan baik dengan masyarakat dan berusaha meningkatkan kualitas kehidupannya.

Adapun Olahraga adalah: Serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga. Dari ungkapan tersebut maka dapat dikatakan bahwa setiap aktivitas olahraga pasti mempunyai tujuan dan salah satu tujuan dari olahraga adalah meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka manusia mampu melakukan tugas gerak dengan baik pula. Berdasarkan uraian penjelasan sebelumnya, penulis dapat membuat kesimpulan tentang definisi kebugaran jasmani, bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari.

Berdasarkan konsep tersebut maka kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan karena dengan mempunyai kebugaran jasmani yang optimal manusia akan mampu berbuat dan berkarya lebih banyak lagi sehingga akan membentuk manusia yang produktif.

UKM Bola Voli merupakan salah satu tempat berlangsungnya kegiatan olahraga, oleh karena itu penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang profil tingkat kebugaran jasmani anggota UKM Bola Voli.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimanakah profil tingkat kebugaran jasmani pada anggota UKM Bola Voli Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu: “Untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada anggota UKM Bola Voli Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai tingkat kebugaran jasmani pada pemain UKM bola voli.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh guru Penjaskes, pelatih, atlet maupun pembina olahraga dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pemain bola voli.
3. Dapat dijadikan informasi dan acuan UKM yang lain untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.

## E. Batasan Penelitian

Pembatasan penelitian sangat penting dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Dalam hal ini Surakhmad (1998:36) dalam mengungkapkan:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecepatan, biaya, waktu, dan lainnya sebagai yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis membetasi penelitian ini pada hal-hal sebagai berikut :

1. Mengungkap gambaran tingkat kebugaran jasmani pada anggota UKM Bola Voli, untuk dijadikan dasar melihat kualitas program pelatihan di UKM Bola Voli tersebut.
2. Kajian kondisi fisik hanya dilihat pada kemampuan anak dalam hal kecepatan, daya tahan jantung (*cardiovascular respirator*), kekuatan, dan daya tahan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu, dan daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
3. Instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 16 – 19 tahun yang meliputi tes : Lari 1200 meter, lari 60 meter, gantung siku tekuk (*pul lup*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan baring duduk (*sit up*) 60 detik.
4. Populasi penelitian adalah UKM Bola Voli Universitas Pendidikan Indonesia dengan sampel yang disesuaikan peneliti.

## **F. Batasan Istilah**

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan secara operasional istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

1. Permainan Bola Voli. Yang dimaksud dengan permainan bola voli adalah suatu bentuk permainan yang dimainkan oleh dua regu yang berusaha untuk mematikan lawan (bola di pihak lawan) dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri.
2. Tingkat Kebugaran jasmani adalah susunan, level atau kemampuan seseorang dalam keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari.