

BAB I

PENDAHULUAN

Pada Bab I ini dipaparkan tentang pendahuluan yang diuraikan meliputi: (1) latar belakang penelitian, (2) masalah penelitian, (3) tujuan penelitian, (4) definisi operasional, (5) manfaat penelitian, (6) ruang lingkup penelitian. Keenam hal tersebut diuraikan sebagai berikut:

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah suatu kegiatan yang mayoritas orang melakukannya, dimana kegiatannya tersebut bukan hanya mengejar suatu prestasi tapi juga sebagai pengembangan diri seperti jasmani, rohani, dan sosial, keberadaan olahraga sudah menjadi bagian dari masyarakat mulai dari anak-anak hingga lansia pun mengenal dan melakukan olahraga itu sendiri. Olahraga juga tidak di sepelekan oleh banyak orang akan tetapi sekarang olahraga menjadi suatu kegiatan wajib yang harus dimiliki seseorang, olahraga pada zaman sekarang sudah menjadi trend dimana setelah indonesia mengalami pandemi yang cukup panjang yaitu selama 2 tahun. Warga indonesia banyak yang mengembang ide-ide yang dapat meningkatkan imun tubuh selama pandemi berlangsung pada waktu itu.

Demi mencapai sebuah prestasi dalam sisi olahraga banyak aspek yang harus terpenuhi agar mencapai titik tertinggi dari prestasi yang baik dan terus konstan yaitu fisik yang kuat agar terpenuhinya suatu bidang olahraga. Proses yang harus dikembangkan dan bina dari segi potensi

jasmani dalam diri seorang atlet jasmani dan rohani. Persrasi yang diraih oleh seorang atlet adalah usaha yang telah di asah setiap harinya mulai dari fisik, mental, teknik, hingga taktik yang terus dilati, pondasi yang baik tak hanya berasal dari seorang atlet tapi dari didikan dari seorang pelatih yang kompeten di bidang nya bisa mengarahkan seorang atlet yang dikatakan awam dalam sebuah bidang olahraga hingga menjadi kebanggak bagi lembaga atau pun pelatih itu sendiri.

Sebagai penunjang keberhasilan seorang atlet adapun faktor-faktor yang harus terpenuhi yaitu dari segi fisik untuk penunjang penampilan seorang atlet atau cerminan atlet tersebut di katakan seorang olahragawan yang ahli dalam bidangnya, kebugaran jasmani atlet yang dimana saat melakukan aktivitas atau latihan setiap harinya bisa terpenuhi atau terlaksana tanpa ada hambatan dalam melakukannya, pemahaman dalam hal teknik apabila seorang atlet tidak bisa memahami teknik yang mereka geluti atau mereka jatuh didalamnya apakah mereka juga bisa melakukan gerakan dengan benar tanpa mencederai? dan apakah juga mereka bisa meraih sebuah prestasi yang mereka impikan, maka dari itu pentingnya seorang atlet paham akan teknik yang mereka akan lakukan sebagai contohnya seorang atlet bola voli seharusnya bisa melakukannya teknik dasar dari permainan bola voli yaitu passing bawah, passing atas, servis dan smash, apabila dari semua teknik dasar itu terpenuhi maka akan menghasilkan permainan yang layak untuk disaksikan oleh penonton, yang terakhir dan kunci sukses atlet adalah dari segi psikologi kenapa sebagai kunci sukses karena kematangan berpikir dari seorang atlet dapat dilihat

dari psikologinya dalam mengambil keputusan disebut situasi pertandingan.

Bola voli adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia mulai dari anak-anak hingga orang tua pun bisa memainkannya, bola voli berasal mula dari permainan basket, tenis dan bola tangan, permainan bola voli diciptakan oleh Willian G. Morgan menurut PP PBVSI (2005:1) bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang terpisahkan oleh net, bentuk lapangan bola voli ialah persegi panjang 18 x lebar 9 meter, masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain yang salah satu dari mereka bisa saling berganti tanpa batas yaitu seorang libero yang bertugas menerima passing dari segala arah. Tinggi net bola voli 2,43 meter untuk cowok dan tinggi net cewek 2.33 meter. Dalam permainan bola terdapat teknik dasar yang harus dipahami atau dikuasai oleh seorang pemain bola voli yaitu smash, passing, servis, dan blok. Dalam permainan bol voli yang utama untuk meraih kemenangan yaitu passing dan smash, passing adalah kunci utama dalam menghasilkan sebuah pola permainan baik dan smash adalah bentuk teknik dasar akhir agar tim dapat mendapatkan poin.

Dalam pertandingan banyak faktor yang mempengaruhi permainan salah satunya kemampuan fisik seorang atlet, berbagai kajian berperan dalam latihan agar seorang atlet mempunyai fisik yang mampu bersaing dilapangan dengan tim lain. Pembinaan latihan yang baik dapat membuat dari keterampilan, fisik, dan pemikiran seorang atlet benar-benar siap untuk bertading. Teknik dasar dalam penelitian ini yang akan dikaji adalah smash, smash adalah gerakan yang dikatakan cepat karena menggunakan

kemampuan anaerobik, pada smash bagian tubuh yang dominan awal dalam smash adalah kaki, memiliki kekuatan kaki yang memumpuni bisa menghasilkan smash yang baik dan kemungkinan hasil dari smash membuahkan poin bagi tim. Salah satunya adalah otot tungkai, otot tungkai dapat berguna agar atlet bisa meraih bola yang berada di atas net maka pentingnya kekuatan otot tungkai perlu di teliti dalam penelitian ini.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Hubungan otot tungkai pada hasil smash bola voli pada klub tunas muda di Desa Bangsalsari.

1.3 Tujuan Operasional

Berdasarkan rumusan masalah di atas peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui kekuatan otot tungkai terhadap hasil smash bola voli pada klub tunas muda di Desa Bangsalsari.

1.4 Definisi Penelitian

Dalam memaparkan hasil penelitian agar tidak terjadi kesalahpahaman pembaca maka ada penejelasan defnisi penelitian untuk menjelaskan pokok dalam penelitian tersebut.

- a. Olahraga adalah suatu kegiatan yang dapat meningkat jasmani bagi tiap orang, tak hanya itu olahraga juga mengasah rohani dan sosial.
- b. Bola voli adalah cabang olahraga yang selalu dipertandingan di setiap event olahraga di seluruh dunia dimana olahraga tersebut dimainkan oleh 6 orang dalam satu tim dan dibatasi oleh net.

- c. Otot tungkai merupakan otot yang terletak di bagian kaki, yang terdiri dari otot serta lintang atau otot rangka.
- d. Smash merupakan gerakan pada olahraga bola voli yang dilakukan untuk melakukan serangan pada lawan yang bisa menghasilkan sebuah bagi tim, gerakan tersebut dilakukan saat posisi pemain melompat dan memukul bola pada titik tertinggi bola di atas net.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Khusus

Hasil dari penelitian tersebut dapat membuktikan hubungan otot tungkai terhadap hasil smash bola voli klub tunas muda di Desa Bangsalsari.

1.5.2 Secara Umum

- a. Data yang diperoleh saat melakukan penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memodifikasi latihan dalam evaluasi program latihan pada suatu klub bola voli.
- b. Sebagai bahan peningkatan daya ledak otot tungkai pada semua atlet untuk mencapai hasil maksimal latihan.
- c. Sebagai bahan perbandingan dari berbagai penelitian yang akan dilaksanakan berikutnya.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian mencakup olahraga bola voli yaitu survei hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil smash bola voli pada klub tunas muda di Desa Bangsalsari, yang melibatkan atlet bola voli klub

tunas muda. Tempat untuk pelaksanaan survei yaitu SD Bangsalsari 03 Di
Desa Bangsalsari.

