

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Olahraga saat ini menjadi trend atau gaya hidup sebagian masyarakat umum khususnya di Indonesia, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan fisik untuk mendapatkan kesenangan maupun sebuah pencapaian yang ditargetkan selain itu olahraga memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan pada tubuh. Dengan melakukan olahraga, dapat memperbaiki komposisi tubuh, seperti lemak tubuh, kesehatan tulang, massa otot dan lain-lain. Olahraga adalah serangkaian kegiatan fisik yang terencana dan berkontribusi untuk tetap aktif dalam meningkatkan gerak atau mobilitas. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan-kegiatan olahraga.

Dari berbagai macam kegiatan olahraga salah satunya yaitu olahraga permainan bola voli, permainan bola voli merupakan olahraga yang terkenal diberbagai negara salah satunya Indonesia, itu karena ada banyaknya berbagai kompetisi ditingkat nasional. Di Indonesia sendiri olahraga bola voli sangat terkenal diberbagai lapisan masyarakat bahkan Permainan bola voli saat ini tidak dapat disangkal lagi dapat memberikan efek kegembiraan yang luar biasa dan berkembang pesat di berbagai sekolah Universitas aspek ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan dimulai dari tingkat umum sampai tingkat pendidikan. Namun olahraga bola voli memerlukan kondisi fisik atau kondisi daya tahan otot yang prima agar dapat memainkan bola voli secara maksimal.

Tes kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti sehingga tubuh manusia masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk menahan beban tambahan yang lain. Tubuh tidak mengalami kelelahan

dalam kata lain tubuh mampu bertahan dalam beban yang berat dan mampu bertahan dalam jangka waktu yang lama.<sup>1</sup>

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja secara berulang-ulang dalam periode waktu tertentu tanpa merasa lelah. Daya tahan otot yang baik sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik termasuk dalam olahraga maupun dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Untuk meningkatkan daya tahan otot terdapat beberapa jenis tes atau latihan yang sering digunakan untuk mengukur daya tahan otot yang telah dilakukannya penelitian yakni berdasarkan tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat badan 60 detik, tes *sit up* 60 detik, tes lompat vertikal, Tes lari 1200 meter.<sup>2</sup> [Almunawar].

Tes lari cepat 60 meter adalah salah satu kategori lari sprint dan dapat memperkuat daya tahan otot pada paha dan betis, dalam melakukan lari cepat 60 meter yaitu diawali dengan beberapa gerakan seperti tolakan, melayang, dan mendarat, gerakan tersebut dilakukan berurutan dengan tempo yang cepat dan jika dilihat secara kasat mata sekilas tidak terjadi adanya suatu perubahan gerakan.<sup>3</sup>[Almunawar].

Tes gantung angkat badan 60 detik ini merupakan tes atau latihan yang menguatkan otot-otot bagian bahu sehingga daya tahan otot bagian bahu dapat meningkat. Dalam melakukan kegiatan tes angkat badan 60 detik diawali dengan berdiri di bawah satu balok dengan kedua tangan memegang satu palang selebar bahu dan pastikan telapak tangan memegang palang menghadap kepala lalu kedua lengan menekuk mengangkat badan ke atas hingga dagu menyentuh palang atau berada di atasnya, lalu kembali ke posisi awal. Langkah ini dihitung sebagai satu. Pertahankan gerakan lurus dari ujung kepala sampai ujung kaki. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak-banyaknya selama 60 detik.<sup>4</sup>[Almunawar].

Tes *sit up* 60 detik merupakan sebuah latihan kebugaran yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot perut, terutama otot perut bagian tengah. Posisi awal

tidur terlentang tangan dilipat menyilang di dada, kedua kaki di tekuk hingga badan naik hingga perut menyentuh bagian kaki secara berulang-ulang. Dalam Tes dan pengukuran *Sit up* masih menggunakan tes manual menggunakan stopwatch dan dihitung oleh manusia sehingga tidak bisa mendeteksi kesalahan gerakan pada saat melakukan tes *Sit up*. Selain itu permasalahan yang terjadi masih banyak gerakan *Sit up* yang masih salah seperti saat posisi mengangkat posisi badan tidak sampai 90 derajat, hal tersebut dinilai kurang efektif.

Tes lompat vertikal merupakan latihan atau tes untuk menguatkan daya tahan otot kaki atau tungkai yang diawali dengan gerakan Siswa berdiri dengan kaki rapat tepat di samping dinding dengan Tangan di samping dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditekan rapat letakkan tangan di dinding sampai meninggalkan bekas. Siswa kemudian memulai dengan menekuk lutut dan lengan mengayun kearah belakang lalu Siswa kemudian melompat setinggi-tingginya sambil menyentuh papan terdekat dengan meninggalkan jejak. Cobalah dilakukan 3 kali berturut-turut.<sup>5</sup> [Almunawar].

Tes lari 1200 meter merupakan tes atau latihan untuk menguatkan otot-otot bagian jantung serta untuk melakukan latihan ini memerlukan perlengkapan seperti lintasan untuk berlari, stopwatch, bendera, garis start/finish, serta papan skor. Dalam pelaksanaannya diawali dengan pergerakan Siswa berdiri di belakang garis start, Pada isyarat “siap”, siswa memulai dengan berdiri. Dengan tanda atau aba-aba ya, siswa mulai berlari sejauh 1200 meter.citasi lagi. Dari latar belakang diatas penulis akan melakukan penelitian implementasi pengukuran daya tahan otot pada tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat badan 60 detik, tes sit-up 60 detik, tes lompat vertikal, Tes lari 1200 meter.<sup>6</sup>[Almunawar].Berdasarkan dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat daya tahan otot pada atlet bola voli yang berjudul **“Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Untuk Mengetahui Baik Dan Buruknya Atlet Voli SMK BLK Bandar Lampung”**.

### **1.1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, permasalahan yang harus diselesaikan dalam penelitian ini antara lain :

1. Apakah nilai tes kebugaran jasmani (TKJI) atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung sangat baik ?.

### **1.2. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui nilai tes kebugaran jasmani (TKJI) atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung ?.

### **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi, maka penulis berfokus pada penelitian pengukuran daya tahan otot pada tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat badan 60 detik, tes *sit up* 60 detik, tes lompat vertikal, tes lari 1200 meter pada atlet voli SMK BLK Bandar Lampung.

### **1.4. Manfaat penelitian**

#### 1. Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi untuk melakukan latihan bersama tanpa adanya pelatih, sehingga siswa lebih mengerti mengenai latihan.

#### 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan temuan baru yang terus dikembangkan sehingga akhirnya dapat dijadikan sebagai metode latihan tidak hanya di ekstrakurikuler bola voli tapi disemua ekstrakurikuler olahraga lainnya.

#### 3. Bagi Pelatih

penelitian ini dapat dijadikan referensi sebagai pengembangan metode latihan dalam permainan bola voli maupun olahraga lainnya.

