

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (refreshing dan relaksasi).

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Olahraga merupakan suatu metode Ini adalah ilmu yang menggunakan olahraga untuk menghasilkan perubahan menyeluruh pada kualitas kesejahteraan fisik, mental, dan emosi seseorang. Olahraga menjadikan seseorang tidak hanya menjadi pribadi yang mempunyai ciri fisik dan mental, tetapi juga menjadi pribadi yang unik dan utuh.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Menurut Syafuddin dalam (Maizan, 2020) *Atlet* bola voli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*) dan koordinasi (*coordination*). Dalam permainan bola voli terdapat beberapa macam teknik dasar antara lain (1) *servis*, (2) *passing*, (3) umpan, (4) *smash* dan (5) *block*

Dari keempat teknik dasar diatas *passing* merupakan salah satu teknik yang penting dan fundamental dalam permainan bola voli. Bagi para pemula selain *servis*, *passing* bawah sangat menentukan jalannya permainan pada bola voli, oleh karena itu untuk variasi latihan bola voli pada *Atlet* bola voli, untuk menerapkan *resisten rubber* pada latihan *passing* bawah pada bola voli yang harus dipelajari dan dikuasai dengan baik oleh para *Atlet*.

Menurut Suharno dalam (Suryanto, 2022) Penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola

voli.

Berdasarkan observasi lapangan Klub Voli Tri Adhianto Kota Bekasi. Penyelidik menemukan masalah dengan program latihan bola voli klub. *Atlet* hanya fokus pada latihan menyerang, dan tidak sedikit *Atlet* yang tidak Latih keterampilan dasar. Mengapa banyak sekali kesalahan yang terjadi saat latihan bola voli. Saat menyerang lawan, operan merupakan elemen penting dalam pertahanan.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka penulis ingin melakukan penelitian sebagai berikut. **“Pengaruh *Resisten Rubber* Terhadap *Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*”**. Dengan demikian penulis mempelajari latihan apa saja yang cocok untuk teknik dasar permainan bolavoli.

#### **B. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini perlu dilakukan pengurangan permasalahan agar tidak bertambah. Oleh karena itu, peneliti membatasi penelitiannya. “Pengaruh *Resisten Rubber* Terhadap *Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*”

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:“adakah Pengaruh *Resisten Rubber* Terhadap *Passing bawah Bola Voli Pada Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi?*”

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mencari Pengaruh *Resisten Rubber* Terhadap *Passing bawah Bola Voli Pada Atlet Club IVO Tri Adhianto Kota Bekasi*.

## E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi Pelatih, sebagai salah satu alternative penggunaan model latihan yang aktif, kreatif. Secara rinci manfaat penelitian tersebut antara lain:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teori, pengamat hendaknya menjadi sumber pendidikan ilmiah bagi para pelatih dan masyarakat yang mengkaji permasalahan keterjeratan bola voli.
- b. Meningkatkan pemahaman mengenai arus balik permainan bola voli dalam dunia pendidikan atau pelatihan khususnya bagi anak/*Atlet*, dan masyarakat pada umumnya.

### 2. Manfaat Secara Praktis

#### a. Bagi *Atlet*

Dapat menawarkan beberapa metode pengembangan baru yang dapat digunakan untuk menunjukkan pencapaian prestasi puncak seorang *Atlet*. Hal ini juga memberikan wawasan tentang apa yang akan terjadi. performa puncak, salah satunya adalah bagaimana mood seorang *Atlet* dapat mempengaruhinya.

#### b. Bagi Pelatih

Dapat memberikan beberapa petunjuk yang dapat bermanfaat bagi pelatih dalam perkembangan *Atlet* dan pada peningkatan latihan, tujuan pertandingan, performa fisik dan psikis yang mempengaruhi performa

maksimal *Atlet*, serta mengetahui dampak yang menyangkut perkembangan seorang *Atlet*. makhluk mempengaruhinya.

c. Bagi pengurus

Sebagai alat penilaian dan perbaikan untuk meningkatkan pencapaian prestasi puncak dengan mengkaji aspek-aspek kesejahteraan psikologis *Atlet* yang mempengaruhi rendahnya prestasi puncak itu sendiri.

d. Bagi Masyarakat

Penyelidikan ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang dunia bawah bola voli. Selain itu, masyarakat dapat mendukung mereka yang paling bersedia memberi.

## **F. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kebingungan tentang kata-kata dalam artikel ini, perlu diberi batas dari istilah yang dimaksud sebagai berikut:

1. Pengaruh, Menurut (Uwe Becker, 2011) Aktivitas adalah keterampilan yang terus berkembang dan bukan tentang melindungi dan menegaskan kepentingan. Sedangkan menurut (Suryanto., 2022) pengaruh adalah nilai kualitas iklan pada media tertentu.
2. Latihan, menurut (Suryanto, 2022) mengungkapkan bahwa olahraga merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu peningkatan kualitas fisik, kemampuan fungsional perlengkapan tubuh dan kualitas psikologis latihan anak, sehingga diperlukan program latihan yang

sistematis untuk mencapai prestasi beradaptasi. terhadap apa yang terjadi di dalam tubuh.

3. *Resisten Rubber*, Menurut (A. Gloria, 2019) Gerakannya tidak terlalu rumit sehingga mudah dilakukan. Dengan latihan ini pelatih lebih mudah mengoreksi gerakannya sehingga terhindar dari gerakan yang salah, sehingga tidak terbentuk kebiasaan gerakan yang salah.
4. Permainan Bola Voli, Menurut Bachtiar dalam (Matrik Sulton Andara et al., 2021) Bola voli adalah permainan yang dimainkan dalam tim yang terdiri dari enam orang pemain.