

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang bertujuan dalam memperbaiki potensi fisik, memperoleh tubuh sehat, memperbaiki emosi, mempertahankan kebugaran jasmani seseorang, dan masih banyak lagi hal positif lainnya yang dapat diperoleh dengan berolahraga. Pada saat ini masyarakat luas sudah mulai sadar akan pentingnya berolahraga. Tentunya itu dapat dilihat dari banyaknya gedung-gedung atau tempat berolahraga untuk umum yang didirikan oleh pemerintah daerah maupun swasta. Permainan bola voli sendiri saat ini menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, seperti halnya kita dapat dilihat dari banyaknya klub-klub bola voli dan atlet-atlet bola voli mulai dari pelajar baik ditingkat sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, maupun dari perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya berbagai turnamen dan event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Salah satunya adalah tim bola voli Universitas Negeri Jakarta atau yang dikenal di Jakarta sebagai klub bola voli Fortius yang selalu mengikuti kejuaraan tingkat daerah ataupun tingkat nasional setiap tahunnya dan bahkan menyelenggarakan kejuaraan pada tingkat palajar dan mahasiswa.

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan pendapat M. Yunus yang menyatakan bahwa, "Permainan bola voli mulai berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat, menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua setelah sepakbola yang paling digemari di Indonesia".¹

Dalam kehidupan modern saat ini, olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak diminati oleh masyarakat. Kebutuhan akan olahraga bola voli semakin meningkat, karena banyak orang yang gemar bermain bola voli mulai anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Tiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukannya, misalnya ada yang bertujuan untuk memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan, dan tidak sedikit pula dari mereka yang berusaha untuk meningkatkan prestasi.

Cabang olahraga bola voli adalah salah satu cabang olahraga tim atau berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing enam orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam wilayah lawan. Dengan ukuran panjang lapangan 18 meter dan lebar lapangan 9 meter. Pada umumnya permainan bola voli dimainkan dalam 3 set

¹ M. Yunus, *Bola Voli Olahraga Pilihan* (Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 1992), h. 1.

kemenangan yang dimana setiap set harus memperoleh poin 25 atau selisih 2 angka jika terjadi deuce. Jika pada pertandingan terjadi kemenangan set sama 2 - 2 yang berarti akan ada set penentuan ke 5 dengan perolehan kemenangan pada point 15 atau selisih 2 angka. Dalam keadaan tersebut pemain bola voli dituntut untuk memiliki daya tahan tubuh atau kebugaran fisik yang baik, agar dapat bermain dengan konsisten dan penuh konsentrasi.

Pada cabang olahraga bola voli diperlukan komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Dalam komponen daya tahan itu seseorang berarti harus mampu dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk dapat bekerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Melihat kenyataan di atas maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang menjadikan masalah kondisi fisik pada atlet bola voli putra Universitas Negeri Jakarta. Peneliti melihat keadaan dimana pada saat turnamen seringkali terjadi peristiwa dimana tim mengalami pertandingan hingga 4 atau bahkan 5 set permainan. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa pada setiap atlet bola voli perlu memiliki keadaan denyut nadi istirahat yang cukup baik sebelum memulai sebuah pertandingan sebagai modal awal untuk bertanding dalam durasi yang lama.

Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan denyut nadi istirahat dibutuhkan tingkat kebugaran yang baik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang adalah dengan melakukan latihan fisik yang rutin dan secara progresif, sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Hal inilah yang membuat peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Kapasitas Vital Paru Dan Denyut Nadi Istirahat Terhadap Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max) Pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta”. Selain itu penelitian ini akan berguna bagi atlet bola voli putra Universitas Negeri Jakarta dan bagi setiap klub bola voli di seluruh Indonesia, karena permainan bola voli membutuhkan kemampuan seseorang yang memiliki VO2Max dan kapasitas paru serta percepatan denyut nadi istirahat yang baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai Berikut :

1. Apakah ada pengaruh olahraga bola voli terhadap peningkatan kondisi fisik Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah ada pengaruh olahraga bola voli terhadap peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max) pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta?

3. Apakah ada pengaruh olahraga bola voli terhadap peningkatan Kapasitas Vital Paru pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta?
4. Apakah ada pengaruh olahraga bola voli terhadap Denyut Nadi Istirahat pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta?
5. Apakah Kapasitas Aerobik Maksimal dapat dilatih?
6. Apakah ada hubungan antara Kapasitas Vital Paru dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_{2Max}) pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta?
7. Apakah ada hubungan antara Denyut Nadi Istirahat dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_{2Max}) pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta?
8. Apakah ada hubungan antara Kapasitas Vital Paru dan Denyut Nadi Istirahat dengan Kapasitas Aerobik Masimal (VO_{2Max}) pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan yang diambil tidak keluar dari ruang lingkup penelitian, maka peneliti membatasi pada “Pengaruh Kapasitas Vital Paru dan Denyut Nadi Istirahat Terhadap Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_{2Max}) pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan tersebut sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara Kapasitas Vital Paru dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_{2Max}) pada atlet bola voli putra Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan Denyut Nadi Istirahat dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_{2Max}) pada atlet bola voli putra Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara Kapasitas Vital Paru dan Denyut Nadi Istirahat secara bersama-sama dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_{2Max}) pada Atlet Bola Voli Putra?

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para atlet dan pelatih bola voli, terutama untuk :

1. Menjawab Penelitian mengenai hubungan antara Kapasitas Vital Paru dan Denyut Nadi Istirahat dengan Kapasitas Aerobik Maksimal pada Atlet Bola Voli.

2. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kapasitas Vital Paru dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max) pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara Denyut Nadi Istirahat dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max) pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta.
4. Mengetahui Apakah terdapat hubungan antara Kapasitas Vital Paru dan Denyut Nadi Istirahat dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max) pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Jakarta.
5. Bahan pertimbangan dalam mengukur kualitas kondisi fisik atlet dengan memperhatikan Kapasitas Vital Paru dan Denyut Nadi Istirahat.