

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dengan berkembangnya zaman saat ini, kebanyakan masyarakat terlalu fokus pada kemajuan teknologi sehingga kurangnya memperhatikan kesehatan. Tingkat kesehatan yang baik tentu dipengaruhi oleh pengetahuan masyarakat tentang apa arti kesehatan itu sendiri. Melihat pentingnya aktifitas fisik untuk kesehatan tersebut sangatlah perlu dilakukan oleh semua masyarakat. Masalah rendahnya kegiatan aktifitas fisik apabila terus dibiarkan, akan menjadi masalah yang harus segera ditanggulangi. Kehidupan dan keadaan masa depan sangat bergantung dengan kondisi saat ini, oleh karena itu perlu adanya langkah yang nyata untuk menangani masalah kesehatan tersebut. Namun dalam penerapannya, kendala di masyarakat kerap kali menjadi penghambat. Salah satu hambatan diantaranya kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya aktifitas fisik (Rosidin *dkk.*, 2019). Adapun masyarakat yang sadar akan kesehatan dengan menggunakan waktu luang untuk berolahraga bersama keluarga ataupun rekan kerja sejawat, selain untuk kesehatan olahragapun digunakan sebagai ajang mempererat tali persaudaraan antar kelompok atau tim.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Bangun 2019). Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, kanker, obesitas, dan cedera (Prasetyo 2015). berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1(4) yang menyatakan bahwa *“Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”*

Olahraga bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain, dalam satu babak permainan tim dapat

dinyatakan menang apabila mendapatkan 25 poin. Bola voli adalah suatu bentuk olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu berusaha memantulkan atau mengoper bola dengan tangan atau lengan sebanyak tiga kali sentuhan secara bergantian dan berusaha melewati bola ke atas net, serta berusaha menjatuhkan bola di daerah lawan untuk mendapatkan poin atau skor. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain bola voli dengan baik. Teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut meliputi: *servis*, *pass* bawah, *pass* atas, *smash/spike*, *blok*, dan pertahanan (Heldayana dkk., 2016).

Permainan bola voli permainan yang sangat kompleks di setiap gerakannya, maka dibutuhkan daya tahan yang baik dalam permainan ini agar mendapat gerakan yang responsif. Daya tahan otot merupakan suatu faktor penting dalam olahraga, daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan latihan atau aktivitas intensitas rendah, repetitif atau terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Namun secara khusus daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk berkontraksi secara berulang-ulang melawan tahanan atau beban, atau membangkitkan ketegangan (*tension*) secara terus menerus dan menahan kelelahan dalam jangka waktu yang lama (Hendrik dkk., 2018).

Daya tahan otot tungkai terutama pada otot *Quadriceps* dalam permainan bola voli sangat diperlukan, khususnya untuk melakukan *smash* dan *block* (pertahanan), karena dengan daya tahan otot tungkai yang baik, pemain bola voli dapat melakukan gerakan, *jump service*, *smash* dan *blocking* dengan baik. Pencapaian hasil yang baik dalam teknik dasar *smash* pemain voli elit harus memiliki produksi kekuatan otot yang terlibat (Hariyanti1 dkk., 2020)

Dalam permainan bola voli juga dibutuhkan kemampuan merubah arah tubuh dengan pola yang baik dan efisien yang disebut dengan *agility skill*. *Agility skill* bisa disebut dengan kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan di lanjutkan dengan bergerak secepatnya. Kemampuan seperti ini memerlukan koordinasi yang prima antara fungsi otak dan otot. Seorang atlet harus memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindari atau mengelilingi objek secepatnya dengan waktu antara perubahan gerak

adalah konstan. Hal tersebut memerlukan ketangkasan, kestabilan napas kekompakan koordinasi fungsi antara otak dan otot. Bentuk-bentuk latihan kelincahan yang umum di lakukan untuk meningkatkan kelincahan seseorang (Hidayat, 2017).

Dari uraian di atas penulis lebih berfokus untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan daya tahan otot *quadriceps* dengan *agility* pada pemain bola volly. Sehingga penulis tertarik untuk membahas lebih dalam dan melakukan penelitian, kemudian memulai proses penelitian di paparkan dalam skripsi yang berjudul “hubungan daya tahan otot *quadriceps* dengan *agility* pada pemain bola voli man 3 kabupaten sukabumi”.

B. Identifikasi Masalah

Bola voli merupakan permainan yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim berlawanan dan dalam satu tim memiliki anggota enam orang. Tujuan permainan bola voli adalah dengan memukul bola melewati jaring *net* dan menjatuhkan bola di dalam garis serang lawan dan mencegah serangan balik dari tim lawan. Dalam permainan bola voli dibutuhkan daya tahan otot dan kelincahan untuk mendapatkan kerjasama tim dan koordinasi yang baik. Sehingga dengan ini menyatakan bahwa *agility* sangat penting bagi setiap pemain untuk melakukan serangan (*smash*) dan menahan serangan dari lawan. Salahsatu yang mempengaruhi hal ini adalah otot *quadriceps*.

Secara biomekanik, kemampuan otot *quadriceps* yang terdiri dari, *m. Rectus femoris*, *m. Vastus medialis*, *m. Vastus inrremedius*, dan *m. Vastus lateralis* dalam peningkarannya daya tahan otot dan *agility* sangat penting untuk mencegah terjadinya cedera akibat kurangnya kesiapan fisik dan buruknya teknik pada pemain. Ketika terjadi masalah pada otot *quadriceps* maka akan terjadi penurunan tonus otot, penurunan kekuatan otot dan fleksibilitas jaringan, penurunan stabilitas, serta penurunan keseimbangan, yang bisa menyebabkan gangguan gerak dan fungsi. Dengan menurunnya tonus otot, penurunan kekuatan otot dan fleksibilitas jaringan, penurunan stabilitas, serta penurunan keseimbangan maka akan berdampak pada daya tahan otot pemain khususnya daya tahan otot *quadriceps*.

Daya tahan serta *agility skill* yang baik sangat dibutuhkan oleh pemain bola voli dalam suatu pertandingan, agar dapat menghasilkan kombinasi gerakan yang bersifat cepat dan spontan serta meminimalisir terjadinya cedera saat pertandingan berlangsung.

Untuk mengetahui daya tahan dan *agility skill* peneliti menggunakan alat ukur *Wall Sit Test* dan *Hexagonal Obstacle Test*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka dapat di rumuskan masalah yang dapat diteliti yaitu :

1. Bagaimana gambaran daya tahan otot *quadriceps* pada pemain voli di MAN 3 Sukabumi?
2. Bagaimana gambaran *agility skill* pada pemain voli di MAN 3 Sukabumi?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot *quadriceps* dengan *agility skill* pada pemain voli di MAN 3 Sukabumi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui hubungan daya tahan otot *quadriceps* dengan *agility* pada pemain voli di MAN 3 Sukabumi.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui gambaran daya tahan otot *quadriceps* pada pemain voli di MAN 3 Sukabumi.
 - b. Untuk mengetahui gambaran *agility* pada pemain voli di MAN 3 Sukabumi.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
 - a. Meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari dan memahami hubungan daya tahan otot *quadriceps* dengan *agility* pada pemain voli di MAN 3 Sukabumi.
 - b. Membuktikan apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot *quadriceps* dengan *agility* pada pemain voli di MAN 3 Sukabumi.
2. Bagi Progran Studi Fisioterapi
 - a. Memberikan hasil penelitian dan teori mengenai daya tahan otot *quadriceps* dengan *agility* pada pemain bola voli sehingga dapat

digunakan kemudian hari untuk penerapan fisioterapi pada praktek klinis.

- b. Menjadikan penelitian ini sebagai dasar serta pengembangan ilmu khususnya di fisioterapi dimasa yang akan datang.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan khususnya di bidang fisioterapi, diharapkan kedepan nya hasil dari penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu khususnya mengenai daya tahan otot *quadriceps* dan pada pemain bola voli, sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi dikemudian hari.

4. Bagi Pemain dan Pelatih Bola Voli

Sehingga dengan adanya hasil penelitian ini memberikan pengetahuan baru bagi pemain ataupun pelatih guna menjadikan acuan dalam mengoptimalkan latihan, peningkatan performa dan pencegahan cedera.