

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi manusia, tidak heran kita sering melihat, baik pagi, siang, sore dan malam banyak orang melakukan aktifitas olahraga, baik usia remaja, dewasa maupun lansia. Olahraga adalah kegiatan dalam pri kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan aspek sosial. Giriwijoyo juga menambahkan pengertian olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional :

1. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

2. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.
3. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
4. Olahraga amatir adalah olahraga yang dilakukan atas dasar kecintaan atau kegemaran berolahraga.
5. Olahraga profesional adalah olahraga yang dilakukan untuk memperoleh pendapatan dalam bentuk uang atau bentuk lain yang didasarkan atas kemahiran berolahraga.
6. Olahraga penyandang cacat adalah olahraga yang khusus dilakukan sesuai dengan kondisi kelainan fisik atau mental seseorang.

Saat berolahraga kita memerlukan alat-alat dan juga fasilitasnya yang biasa disebut dengan sarana dan prasarana agar olahraga tersebut dapat kita lakukan dengan maksimal. Sarana adalah segala sesuatu (bisa berupaya syarat atau upaya) yang dapat dipakai sebagai alat atau media dalam mencapai maksud dan tujuan, KBBI (2008). Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses (usaha, pembangunan, proyek, dsb), (KBBI, 2008). Pada olahraga bola voli memiliki beberapa sarana dan juga prasarana yang dapat menunjang kegiatan olahraga tersebut, seperti bola,

lapangan, sepatu, baju, tiang dan net. Pada sebuah latihan perlu alat untuk membantu atlet supaya mendapatkan hasil yang lebih memuaskan, contohnya alat bantu drill passing, smash hingga sasaran service pada olahraga bola voli. Sudah ada alat bantu smash yang dibuat diluar negeri walaupun belum ada yang meneliti namun alat tersebut dibuat sebagai sasaran smash saja.

Dalam permainan bola voli untuk dapat menjadi atlet yang terbaik juga harus ditunjang dengan alat bantu yang dimana dapat membantu atlet dalam teknik dasar bola voli seperti drill passing bawah dan passing atas, serta dapat menjadi sasaran smash dan service agar lebih terarah dan akurat itulah yang menjadi tujuan dikembangkannya alat ini. Dalam hal ini, pengembangannya sendiri umumnya tetap mengikuti gagasan, prinsip, konsep, atau pemikiran yang baru. Dalam proses perencanaan (proses desain), pengembangan biasanya digunakan untuk memperbaiki, memperluas, melengkapi, atau mengembangkan suatu gagasan, prinsip cara, desain, produk, atau subsistem yang sudah ada terlebih dahulu, Bram Palgunadi, (1999) dalam Petrus W dan Rina S. Pengembangan yang dibuat oleh peneliti yakni membuat alat ini semakin banyak fungsinya yakni tidak hanya satu fungsi saja yakni sebagai sasaran papan pantul smash saja dan membuat alat bantu bisa berubah ukuran dan dapat dimulti fungsikan sebagai alat bantu untuk drill passing bawah dan atas agar lebih efektif dan efisien.

Peneliti menggunakan bahan yang mempunyai kualitas bagus dan lentur, apabila atlet memukul bola dengan deras dan kuat alat dapat meredamnya dan alat bantu tidak mudah rusak. Berdasarkan hasil observasi terhadap SMA Nusantara yang dimana saya melakukan pada tanggal 01 – 05 maret. Tujuan saya kesana

untu melihat bagaimana sarana mereka latihan dan dari situ saya temukan kurangnya penunjang dalam mereka berlatih dan salah satunya alat bantu dalam drill passing serta sasaran smash dan service, maka diarik kesimpulan peneliti ingin membuat pengembangan alat bantu latihan bouncer board yang menanyakan keefesienan serta keefektifan tentang alat bantu bola voli pada club pelajar bola voli SMA Nusantara Lubuk Pakam yang dapat dipakai dalam membantu atlet dalam berlatih. Ada pun judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengembangan Alat Bantu latihan *Bouncer Board* pada club pelajar bbola voli SMA Nusantara Lubuk Pakam”.

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas penulis memfokuskan masalah peneliitian kepada mengembangkan alat bantu latihan Bouncer Board pada club pelajar bola voli SMA Nusantara Lubuk Pakam yang sebelumnya penelitian terdahulu diambil dari Skripsi dari Jambi dengan judul “Pengembangan Alat bantu Teknik Smash pada bola voli” dan hasil analisis implikasi penelitiannya yakni sebagai berikut :

1. Alat bantu teknik *smash* ini dapat mempermudah proses latihan dengan banyaknya variasi menu latihan pada bola voli.
2. Alat bantu teknik *smash*, *passing* dan sekaligus target *service* ini dapat memberikan keefektifan pelatih pada saat proses latihan.
3. Penelitian “Pengembangan Alat Bantu *Bouncer Board* Pada Bola Voli” ini dapat sebagai alat promosi untuk memaksimalkan atlet pada latihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dari identifikasi masalah yang telah dituliskan diatas, maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi. Maka peneliti membatasi masalah pada “Pengembangan Alat Bantu Latihan *Bouncer Board* pada Club Pelajar Bola Voli SMA Nusantara Lubuk Pakam” dan peneliti berfokus pada tujuan penelitiannya yakni sebagai bentuk penunjang keefektifitasan dan keefisienan berlatih bola voli sebagai harapan dapat menjawab fokus masalah yang sudah dijabarkan sebelumnya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu bagaimanakah pengembangan alat bantu latihan *bouncer board* pada club pelajar bola voli SMA Nusantara Lubuk Pakam dapat membantu keefisienan dan keefektifan pada kegiatan berlatih?

1.5 Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat suatu inovasi dari hasil analisis dan observasi lapangan yang dimana dapat membantu atlet dalam berlatih. Pengembangan alat bantu ini diharapkan untuk membantu gerakan dalam berlatih pada bola voli dan dikembangkan oleh peneliti, dan akan peneliti implementasikan kepada atlet club

pelajar SMA Nusantara Lubuk Pakam serta produk yang dihasilkan diharapkan dapat menarik kemauan atlet dalam berlatih bola voli dan memperkecil kejenuhan atlet serta dapat memacu semangat dan bermanfaat dalam berlatih pada olahraga bola voli.

1.6 Tujuan Penelitian

Mengembangkan alat bantu latihan bola voli, dan untuk menunjang kesuksesan atlet dalam berlatih serta mengatasi kejenuhan atlet dalam berlatih bola voli, diharapkan dalam melakukan gerakan menggunakan alat bantu bola voli yang dikembangkan, sampel melakukan dengan sungguh-sungguh, penuh semangat dan motivasi yang tinggi untuk melakukan latihan pada bola voli.

1.7 Manfaat Penelitian

1. Bagi Atlet :

- a. Sebagai inovasi alat bantu latihan yang praktis dan efektif.
- b. Untuk menunjang tingkat keberhasilan atlet dalam berlatih.
- c. Memperkecil tingkat kejenuhan atlet jika dalam berlatih.

2. Bagi Pelatih :

- a. Memberikan inovasi terbaru terhadap pelatih.
- b. Menjadikan atlet lebih aktif dalam proses latihan.
- c. Meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana mengembangkan alat bantu latihan pada olahraga bola voli.