

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik itu untuk meningkatkan prestasi maupun untuk kesehatan tubuh. Salah satu olahraga yang digemari adalah bola voli, bola voli ini dapat dilakukan oleh semua kalangan baik wanita maupun laki-laki. Manusia dapat membentuk kondisi sehat jasmani dan rohani serta mempunyai sipat disiplin dan pada akhirnya dapat membentuk manusia yang berkualitas melalui olahraga.

Olahraga dapat mengajarkan kita untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Permainan bola voli selain menyenangkan, juga merupakan olahraga yang mudah untuk dimainkan. Cara bermain dan peraturan dalam permainan bolavoli mudah dipahami dan dilakukan. Bola voli merupakan permainan beregu yang terdiri dari 6 orang saat bertanding di lapangan dan 12 orang 1 tim dengan satu libero.

Permainan bola voli tidak hanya dimainkan untuk bersenang- senang, tetapi juga untuk mendapatkan prestasi juara. Permainan bolavoli sudah banyak dipertandingkan dalam pertandingan resmi, bahkan Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai agenda rutin dalam melaksanakan kejuaraan bolavoli. Kejuaraan bolavoli diselenggarakan dengan beberapa tingkatan dan kategori usia. Tingkatan kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia, diantaranya adalah tingkat daerah, wilayah dan nasional. Indonesia juga selalu berpartisipasi pada

kejuaraan tingkat internasional. Kategori usia dalam kejuaraan bolavoli adalah usia dini, yunior, remaja dan senior. Kejuaraan bolavoli yang diselenggarakan di Indonesia merupakan kejuaraan yang diadakan oleh Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) dan Dinas.

Kejuaraan bolavoli yang sudah diselenggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim bolavoli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan didapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain bolavoli.

Apabila tujuan bermain bola voli untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan latihan yang sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan tim yang sesuai dengan fisik, taktik dan strategi yang diterapkan.

Bola voli adalah olahraga yang penuh eksplosif yang tujuannya adalah mengoperkan bola melewati jaring net sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola melewati jaring net dengan sukses. Reli panjang atau teknik dasar permainan bola voli yang biasanya mencakup aksi skill seperti servis, passing, mengumpan, block dan smash (La'I & Haluti, 2018:16). Elemen di atas di dasarkan atas keperluan dalam melakukan tehnik dan taktik dalam permainan bola voli, seperti melakukan lompatan pada saat melakukan block dan smash memerlukan kekuatan power otot tungkai, untuk mendapatkan pukulan smash yang keras

memerlukan power besar otot lengan dan otot perut dalam menjaga pertahanan diperlukan kekuatan, dan saat menjalankan pertandingan yang lama membutuhkan daya tahan jantung paru, dasar tersebut akan di jadikan sebuah program latihan untuk di jalankan sebagai bentuk tolak ukur dalam peningkatan mutu kondisi fisik sebagai penunjang prestasi.

Dalam permainan bola voli performa setiap pemain memerlukan kebugaran fisik yang terdiri atas kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, kecepatan, kelentukan dan daya tahan aerobik untuk mendukung penampilannya (Supriatna et al., 2023:12). Kondisi fisik dalam permainan bola voli merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usahanya dalam meningkatkan prestasi.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan penerapan konsep-konsep taktik. Kondisi fisik merupakan komponen usaha untuk menentukan berhasilnya suatu pelaksanaan dasar-dasar taktik (Sovenski et al., 2019). Elemen kondisi fisik merupakan dasar yang harus di miliki seorang pemain dalam penunjang prestasi adapun beberapa elemen dasar dalam permainan bola voli yaitu power, daya tahan otot, kecepatan, daya tahan jantung paru, kelentukan dan kekuatan menurut (Usman & Argantos, 2020). Pemain yang menguasai teknik dengan baik, tetapi kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat bertanding. Pemain yang memiliki kondisi fisik kurang baik akan bermain tidak maksimal. Permainan bolavoli merupakan olahraga yang mengandalkan fisik, sehingga seorang pemain bolavoli harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat dikatakan dasar

landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan tujuan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet dan sebagai fundasinya olahraga prestasi (Setiawan et al., 2021:58). Dengan demikian setiap pelatih harus memahami bagaimana cara mengembangkan unsur-unsur fisik tersebut.

Klub Prapofari merupakan salah satu klub bola voli yang selalu konsisten terhadap pembinaan dari usia remaja dan junior. Klub Prapofari merupakan salah satu klub yang berada di bawah naungan PBVSI Kabupaten Kubu Raya. Banyak prestasi yang sudah diraih oleh klub Prapofari salah satu prestasi yang membanggakan adalah kejuaraan antar klub se-Kalimantan Barat 2022 dan kejuaraan junior se-Kabupaten Kubu Raya dari tahun 2019 sampai dengan 2023.

Berdasarkan observasi terhadap 15 atlet klub bola voli Prapofari pada, 16 Maret 2023. Pelatih sendiri memaparkan jika kondisi fisik dari pengamatan sejauh ini dengan program latihan yang diterapkan, atlet dalam kondisi cukup baik. Terbukti dari prestasi yang diraih dalam kejuaraan kelompok umur ditingkat kabupaten dan provinsi. Akan tetapi, diketahui sejauh ini belum adanya data secara komprehensif tentang profil kondisi fisik setiap pemain di klub Prapofari. Karena Pelatih belum memiliki instrumen tes kondisi fisik yang spesifik dengan cabang bola voli. Dengan mengetahui tingkat kondisi fisik atlet, harapannya akan mempermudah pelatih dalam merancang sebuah program latihan fisik untuk kedepannya. Kondisi fisik yang baik akan memacu atlet untuk memberikan penampilan maksimal disetiap pertandingan dan mampu meraih prestasi yang lebih baik ditingkat nasional maupun internasional. Maka dari itu, profil kondisi fisik sangat diperlukan pelatih sebagai bahan untuk menyusun program latihan yang

tepat. Oleh sebab itu Peneliti sangat tertarik untuk mengetahui sejauh mana profil kondisi fisik atlet bola voli di klub Prapofari Kabupaten Kubu Raya.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah profil kondisi fisik atlet bola voli di klub Prapofari Kabupaten Kubu Raya?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah: “untuk mengetahui kondisi fisik pada atlet bola voli klub Prapofari Kabupaten Kubu Raya.”

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang bersangkutan dengan olahraga bola voli khususnya pengurus klub bola voli Prapofari Kabupaten Kubu Raya yaitu:

#### 1. Secara Teoritis

Memberikan pengalaman kepada peneliti agar memprioritaskan kondisi fisik sebagai pembinaan prestasi bola voli yang baik jika nanti menjadi seorang pelatih.

#### 2. Secara Praktis

Menambah wawasan dan pengetahuan pengurus klub bola voli Prapofari Kabupaten Kubu Raya tentang pentingnya kondisi fisik sebagai penunjang prestasi bola voli.

### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pembatasan masalah yang akan diteliti, sehingga dalam ruang lingkup penelitian ini akan dibahas variabel penelitian.

### 1. Variabel Penelitian

Suatu penelitian pasti diperlukan variabel atau sesuatu yang menjadi pokok dalam penelitian tersebut. Trijono (2015:31) mengemukakan bahwa : “variabel penelitian adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudia ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Sugiyono, (2017:61) “Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Variabel penelitian adalah komponen yang sudah ditentukan oleh seorang peneliti untuk diteliti agar mendapatkan jawaban yang sudah dirumuskan yaitu berupa kesimpulan penelitian. Variabel merupakan hal yang utama dalam penelitian, oleh sebab itu penelitian tidak akan berjalan tanpa ada variabel yang diteliti. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat Profil kondisi fisik atlet bola voli klub Prapofari Kabupaten Kubu Raya.

### 2. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam menafsirkan pengertian variabel dan aspek-aspek yang terdapat dalam penelitian ini, maka akan dijelaskan dan dilihat definisi operasional sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat.

b. Kekuatan

Kekuatan (strenght) merupakan komponen kondisi fisik seseorang dalam menggunakan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan dan beban.

c. Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan persendian dalam melakukan gerakan yang tidak kaku dan fleksibilitas dalam berolahraga. Kelentukan adalah kemampuan otot mengejangkan dengan pergerakan yang jauh serta tidak menimbulkan rasa sakit.

d. Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu aspek komponen yang sangat penting dan berpengaruh dalam olahraga. Kecepatan merupakan kemampuan gerak pada kecepatan tertentu oleh sistem saraf pusat dan perangkat otot. Atlet yang memiliki kecepatan akan cepat mendapatkan apa yang menjadi targetnya. Hubungan kecepatan dengan prestasi dalam olahraga memiliki hubungan yang positif untuk menentukan hasil yang dicapai.

e. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

f. Power

Pada olahraga bola voli power ini diperlukan untuk melakukan Gerakan-gerakan yang kuat dan cepat seperti gerakan melompat pada saat melakukan spike, dan block. Dengan demikian power merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan maka untuk mengembangkan power.

g. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.