

BAB 1

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Di dalam buku *Coaching* dan aspek – aspek Psikologis dalam *coaching* Harsono (1988 : 153) mengemukakan bahwa “ kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah di rencanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik ”. Oleh karena itu kondisi fisik yang yang baik akan mendorong seorang atlet untuk mencapai suatu prestasi yang baik.

Menurut Nossek (1982 : 19) bahwa “ komponen fisik seorang atlet bola voli terdiri dari Kekuatan Eksplosif, Daya Tahan Otot, Kecepatan reaksi, Kelentukan, dan Koordinasi ”. Selanjutnya Harsuki (2003 : 322) menyatakan bahwa “bentuk rangkaian komponen kondisi fisik untuk atlet bola voli meliputi Kecepatan lari, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan, Daya Eksplosif kaki, Kekuatan otot kaki dan pernapasan, Kelincahan, Kelentukan dan juga Daya Tahan Jantung/Paru”. Sejalan dengan pendapat di atas maka seorang atlet yang baik harus dapat memenuhi kriteria komponen fisik yang di butuhkan dalam mencapai suatu prestasi yang baik. Oleh sebab itu di perlukanya pembinaan kondisi yang baik dari seorang pelatih dengan menjalankan program latihan yang di susun dengan baik pula.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan telah berkembang karena dapat dinikmati oleh seluruh lapisan masyarakat, dan

juga menjadi salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan dalam berbagai pertandingan. Sehingga banyak di kembangkan atlet-atlet yang memiliki bakat dalam olahraga ini di dalam suatu Klub Bola Voli. Salah satunya ialah Klub Bola Voli Putri TVRI Medan yang beralamat di Jalan Putri Hijau No. 46. Club Bola Voli ini sendiri di bentuk oleh Bapak Gunawan Ginting pada tahun 2005 selaku Kepala Stasiun TVRI, beliau sendiri membentuk Klub ini didasarkan pada saat itu kurangnya Klub Bola Voli di Medan, khususnya tim bola voli putri. Klub ini sudah terdaftar pada pengcab PBVSI kota Medan yang memiliki atlet putri sebanyak 40 orang dengan jadwal latihan 4 kali seminggu yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu dari pukul 16.00 – 18.00 WIB. Fasilitas yang terdapat pada Klub Bola Voli Putri TVRI Medan yaitu : 1 lapangan bola voli standart, net, bola voli, bola basket, bola medicine dan juga beberapa alat beban. Klub ini sendiri di pimpin oleh Bapak Sugianto Asta sebagai Kepala Pelatih, Bapak Robi sebagai Asisten Pelatih, Ibu Mimi sebagai *Trainer*, dan juga Bapak Misran yang bertugas sebagai *Trainer / Wasit*. Prestasi yang pernah di raih oleh klub ini sendiri ialah pernah menjuarai pertandingan antar klub bola voli putri sekota Medan di tingkat senior.

Dalam pengamatan peneliti saat melakukan observasi dan wawancara peneliti kepada pelatih Klub Bola Voli Putri TVRI medan pada hari kamis, 14 Maret 2013 di lapangan bola voli terlihat bahwa, cepat sekali terjadinya kelelahan kondisi fisik atlet di dalam menjalankan program latihan yang di berikan oleh pelatih. Unsur – unsur kelelahan pada atlet terlihat jelas, karena atlet terlihat kurang serius dalam mengikuti latihan dan dapat terlihat juga pada saat latihan

sedang berlangsung banyak atlet yang melakukan istirahat. Hal ini membuat kurang maksimalnya atlet dalam melaksanakan program yang di berikan oleh pelatih.

Hal ini juga dapat di lihat dari tes pendahuluan kondisi fisik atlet junior (usia 16 – 19 tahun) Klub Bola Voli Putri TVRI Medan yang di laksanakan pada hari Sabtu 23 Maret 2013 yang bertepatan dengan jadwal latihan. Dimana harapan yang diinginkan pelatih dan peneliti dari seluruh sampel atlet junior yaitu mencapai target 10 %, ternyata dari 13 orang sampel yang diberikan tes pendahuluan, sampel yang mencapai target yang diharapkan adalah 0 %.

Dari kesenjangan di atas dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik masih jauh dari yang di harapkan, sehingga peneliti berkeinginan untuk meingkatkan kondisi fisik atlet junior yang memiliki kategori sangat kurang menjadi kategori kurang sesuai dengan yang di harapkan yaitu meningkatnya kondisi fisik atlet Bola Voli Junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan.

Setelah dilakukan penelitian lebih lanjut pada saat atlet melakukan latihan, ternyata pelatih kurang memfokuskan pada pembentukan latihan kondisi fisik. Adapun latihan kondisi fisik yang di berikan pelatih lebih mengarah pada kekuatan otot yang di kombinasikan dengan bentuk teknik. Dan bentuk latihan seperti meningkatkan kecepatan lari, daya tahan kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, daya eksplosif kaki, kekuatan otot kaki dan pernapasan, kelincahan, kelentukan dan juga daya tahan jantung/paru hanya di berikan pada saat pemanasan saja, dan pada saat melakukan latihan pelatih hanya memfokuskan ke latihan teknik saja.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kondisi fisik atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan di dalam melakukan latihan. Oleh sebab itu muncul suatu pemikiran dari peneliti untuk memberikan metode latihan yang di susun dalam suatu program latihan dan di harapkan bermanfaat untuk mengatasi rendahnya kondisi fisik atlet bola voli tersebut.

Adapun metode latihan yang di berikan yaitu, metode latihan sirkuit *training*, karena didalam metode latihan tersebut dapat membentuk atlet untuk berada dalam kondisi fisik yang baik dan memadai. Harsono (1988 : 227) menyatakan, “suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen – komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen – komponen fisik lainnya”. Sehingga atlet dapat melakukan latihan fisik yang mencakup beberapa komponen yang berpengaruh besar dalam permainan bola voli seperti, Kecepatan lari, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan, Daya Eksplosif kaki, Kekuatan otot kaki dan pernapasan, Kelincahan, Kelentukan dan juga Daya Tahan Jantung/Paru dan kedelapan komponen tersebut dilatih dengan cara memberikan metode latihan sirkuit dalam penelitian ini.

Metode latihan sirkuit atau yang disebut juga dengan *circuit training* ialah salah satu program latihan yang diciptakan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson (1953). Metode *circuit training* itu sendiri dibentuk dengan beberapa station yang bervariasi antara station satu dengan yang lainnya dan di setiap station terdiri dari bentuk – bentuk latihan yang berbeda, serta berfungsi membentuk latihan yang

berbeda pula. Seperti yang dikatakan E. L. Fox (dalam Sajoto 1988 : 163) “ program latihan sirkuit yang dilakukan dengan 6 – 15 pos stasiun latihan ”.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : Upaya meningkatkan kondisi fisik dengan menggunakan metode latihan *sirkuit* pada atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan tahun 2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan tahun 2013? Apakah latihan sirkuit dapat meningkatkan kondisi fisik atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan tahun 2013? Berapa besarkah peningkatan kondisi fisik atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan setelah menggunakan latihan sirkuit? Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan kondisi fisik atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI medan tahun 2013?

Diduga masih banyak pertanyaan – pertanyaan lain yang apa bila di ungkapkan dan di teliti satu persatu akan menunjukkan pengaruhnya terhadap peningkatan kondisi fisik atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan tahun 2013.

C. Pembatasan Masalah

Sehubung dengan luasnya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah maka pembatasan masalah perlu di lakukan guna memperoleh kedalaman

kajian dan menghindari perluasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Upaya yang di lakukan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet bola voli dengan menggunakan metode latihan sirkuit pada atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut: Bagaimana peningkatan kondisi fisik dengan menggunakan metode latihan sirkuit pada atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan Tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di sampaikan di atas, tujuan penelitian adalah :

Untuk mengetahui peningkatan kondisi fisik dengan menggunakan metode latihan sirkuit pada atlet junior Klub Bola Voli Putri TVRI medan Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a. Bagi Club Bola Voli Putri TVRI :
 - Untuk mengetahui tingkatan kondisi fisik atlet Junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan.
- b. Bagi Pelatih Klub Bola Voli Putri TVRI :

- Untuk meningkatkan kreatifitas pelatih di dalam pemberian bentuk latihan terutama latihan kondisi fisik.
- c. Bagi atlet Bola Voli Putri TVRI
- Menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan, serta meningkatkan minat dalam melakukan latihan.
- d. Bagi Peneliti
- Mengetahui tingkat kondisi fisik atlet junior klub Bola Voli Putri TVRI
 - Membantu mahasiswa dalam mengembangkan kreatifitas di dalam ilmu kepelatihan.
- e. Bagi Mahasiswa agar kiranya dapat menjadi masukan yang bermanfaat.