

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Dalam berolahraga team mempunyai tujuan yang berbeda-beda, antara lain untuk berprestasi, kesegaran jasmani, ataupun rekreasi. Pencapaian prestasi dibidang olahraga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan adalah melalui pendekatan ilmiah. Menurut Cholik Mutohir (dalam diktat Sosiologi Olahraga, 2011:13) mengungkapkan bahwa

“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/pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.”

Pada saat ini olahraga permainan bola voli telah digemari oleh masyarakat, karena cabang olahraga bola voli merupakan cabang olahraga prestasi, rekreasi dan cabang olahraga pendidikan. Hal ini dibuktikan banyaknya perkumpulan olahraga bola voli ditingkat regional, nasional, maupun internasional. Bahkan di Indonesia sendiri permainan bola voli ini sudah merupakan cabang olahraga ekstrakurikuler di sekolah-sekolah, dari tingkat SD hingga Perguruan Tinggi.

Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh serdadu-serdadu Belanda dan Guru (pelatih) yang didatangkan dari Belanda ketika mereka bertugas di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, bekas angkatan perang Belanda yang bergabung dengan TNI, ikut mempopulerkan bola voli.

Pada PON III pada tahun 1953 di Medan (Sumatera Utara), bola voli mulai dipertandingkan. Pada tahun 1954, Surabaya dan Jakarta mulai membentuk organisasi bola voli nasional atas jasa Dr.H.Saleh yang waktu itu menjabat Komisaris Teknik KUI. Setelah diadakan pertemuan di BPOS (Surabaya) dan PERPID (Jakarta), bersepakat membentuk organisasi bola voli nasional. Pada tanggal 22 Januari 1955, lahirlah organisasi Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia, yang disingkat dengan PBVSI dengan ketuanya W.J Latumeten.

Prestasi yang pernah dicapai Indonesia adalah juara Asia dalam Asian Games IV tahun 1962 dan Ganefo (Games Of The New Emerging Forces) I di Jakarta. Juara putra Sea Games XI di Manila. Juara putri Sea Games XII di Singapura.

Salah satu klub bola voli yang memiliki manajemen pembinaan bagi atlet putra maupun putri adalah Klub bola voli Kota Binjai. Klub bola voli Kota Binjai berada dibawah naungan KONI Kota Binjai dan Disparpora Kota Binjai, Klub bola voli Kota Binjai merupakan wadah olahraga bola voli untuk atlet-atlet yang ingin berprestasi maupun sebagai sarana sosial masyarakat. Sebagai satu-satunya klub yang resmi melakukan pembinaan kepada atlet-atletnya, Klub bola voli Kota Binjai ini telah melakukan pembinaan sejak tahun 1997.

Prestasi yg telah dicapai yaitu juara 1 Putra & Putri KEJURDA Bola Voli junior di Tebing Tinggi tahun 1998 dan Prestasi terakhir yaitu dapat mengikuti event PORPROVSU ( Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara ) 2014 yang diadakan di Kota Binjai.

Di Klub bola voli Kota Binjai, para atlet berlatih sehabis pulang anak sekolah yaitu pukul 14:00, jadwal latihan untuk putri yaitu Senin, Rabu, Jum'at , sedangkan putra Selasa, Kamis, Sabtu, hal ini dikarenakan Klub bola voli Kota Binjai di dominasi oleh pelajar-pelajar Kota binjai, Sistem Perekrutan / pengambilan pemain berasal dari kompetisi olahraga POPKOT ( Pekan Olahraga Pelajar Kota Binjai), POPDA ( Pekan Olahraga Pelajar Daerah ), PORWIL ( Pekan Olahraga Wilayah ) dan ada juga yang datang sendiri dari daerah-daerah seperti Binjai dan Langkat. Lokasi latihan Klub bola voli menggunakan Gedung Olahraga (GOR) Kota Binjai yang terletak di Jln Sibolga No. 16,Rambung Kota Binjai

Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga tentunya harus berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip latihan *modern* dari tiap cabang olahraga memiliki kekhususan. Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. seperti yang dikemukakan M. Sajoto (1995:7) sebagai berikut: “Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, seorang atlet harus memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pengembangan Fisik (*Physical Build-up*), 2) Pengembangan Teknik (*Technical Build-up*), 3) Pengembangan Taktik (*Tactical Build-up*), 4) Pengembangan Mental (*Mental Build-up*)”.

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima, seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan program latihannya.

Nilai fisik antara lain kualitas otot berdasarkan kinerja faal dan mekanisme otot yang sedang bekerja yang diperhitungkan pada kekuatan otot, kapasitas anaerobik, *power*, fleksibilitas, disamping ksecepatan, daya tahan, koordinasi gerak, kelentukan, dan sebagainya. Status kondisi fisik seorang atlet dapat diketahui setelah yang bersangkutan mengikuti tes kondisi fisik, dengan latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri.

Kemampuan teknik dan taktik akan dilakukan secara sempurna apabila kondisi fisiknya prima. Selain itu juga akan menambah kepercayaan diri dan mental atlet ketika menghadapi latihan ataupun suatu pertandingan. Bompa (1999:54) "*Perfect fitness results in the best psychology! Why? Because you have more self-confidence and psychological energy if psychological factors rely on physical improvements*". Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga dan juga mempengaruhi mental atlet.

Unsur kondisi fisik yang perlu ditingkatkan pada pemain bola voli ialah kekuatan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, kapasitas daya tahan anaerobik, dan daya tahan umum ( $VO_2Max$ ). Kondisi fisik yang baik akan memudahkan seorang pemain bola voli untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit khususnya dalam saat akan menempatkan diri untuk menerima smash dari lawan, mengambil bola yang jauh, tidak mudah cidera ketika melakukan berbagai gerakan fisik dalam permainan bola voli, dan mempermudah seorang pemain bola voli untuk melakukan berbagai teknik-teknik dalam permainan bola voli, seperti teknik servis, passing, smash(*Spike*), dan membendung (*Blocking*).

Selain kondisi fisik, kondisi psikologis juga menjadi hal yang harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi maksimal. Seorang atlet adalah individu yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku, dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Sekalipun dalam beberapa cabang olahraga, atlet harus melakukannya secara berkelompok

atau beregu, pertimbangan bahwa seorang atlet sebagai individu yang unik perlu tetap dijadikan landasan pemikiran.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Memperhatikan hal tersebut, tugas seorang pelatih memang tidak ringan, apalagi atlet dalam waktu bertanding, akan selalu berada di bawah tekanan atau *stress*, baik *stress* fisik maupun *stress* mental yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan dan lain sebagainya.

Menurut M. Sajoto (1988:2) “Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat dikelompokkan dalam 4 aspek, yaitu:

- (1) Aspek biologi, meliputi: potensi/kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur dan struktur tubuh, dan gizi.
- (2) Aspek psikologis, meliputi: intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan saraf.
- (3) Aspek lingkungan (*environment*), meliputi: sosial, sarana-prasarana olahraga yang ada dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat (dorongan dan penghargaan).
- (4) Aspek penunjang, meliputi: pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah.

Faktor psikologis yang difokuskan dalam penelitian ini adalah motivasi. Prestasi atlet dapat berkaitan dengan motivasi berprestasi karena motif merupakan penggerak dan dorongan manusia bertindak dalam melakukan sesuatu. Menurut

beberapa studi kepribadian dalam Cox (2006),”salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya kebutuhan untuk berprestasi”. Kebutuhan inilah yang dikenal sebagai *achievement motivation*. Hal ini dikarenakan, setiap manusia pada dasarnya berbuat sesuatu karena adanya dorongan oleh suatu motivasi tertentu.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis menganggap penting untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai gambaran profil kondisi fisik dan motivasi atlet-atlet berprestasi di Binjai dan juga dapat menjadi acuan bagi atlet bola voli, pelatih bola voli ataupun klub-klub bola voli lain baik di Binjai ataupun daerah lain yang juga ingin melahirkan atlet-atlet bola voli yang berprestasi. Oleh karena itu penulis ingin lebih lanjut meneliti tentang profil kondisi fisik dan psikologis atlet bola voli, dan mengambil judul “Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Putri PORPROVSU Kota Binjai Tahun 2014”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah dapat diidentifikasi berupa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan bermain bola voli? Bagaimana profil kondisi fisik atlet bola voli putri Porprovsu Kota Binjai? Apa saja unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan bermain bola voli? Apakah unsur kondisi fisik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan tubuh (VO<sub>2</sub>Max) dapat berpengaruh terhadap

kemampuan bermain bola voli? Bagaimana profil motivasi berprestasi atlet bola voli putri Porprovsu Kota Binjai?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda, maka dalam penelitian ini perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai yaitu untuk melihat Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Putri Porprovsu Kota Binjai tahun 2014.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yakni: Bagaimana Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Putri Porprovsu Kota Binjai tahun 2014?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Putri Porprovsu Kota Binjai tahun 2014.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang diharapkan dapat berguna bagi pelatih, pembina bola voli, atlet bola voli, dan masyarakat untuk:



1. Memberikan informasi tentang profil kondisi fisik dan psikologis atlet bola voli putri Porprovsu Kota Binjai tahun 2014
2. Menjadi masukan bagi pelatih dan pembina cabang olahraga lain yang ada di kota Binjai dan kota-kota lainnya bahwa peranan kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan beraktivitas olahraga, sehingga dapat menjadi perhatian dalam pembinaan olahraga selanjutnya.
3. Sebagai bahan masukan bagi atlet umumnya, pada atlet bola voli Kota Binjai untuk mengetahui peranan kondisi fisik dan psikis.
4. Sebagai acuan bagi para atlet bola voli untuk mempertahankan serta mengembangkan ataupun meningkatkan kondisi fisik dan juga motivasi berprestasinya agar atlet dapat memiliki prestasi yang baik dan maksimal.
5. Sebagai bahan masukan bagi klub-klub bola voli lain yang ingin menghasilkan atlet-atlet berprestasi, baik itu di Sumatera Utara ataupun di Indonesia.