

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Evaluasi mau tidak mau menjadi hal yang penting dan sangat di butuhkan dalam proses latihan, karena evaluasi dapat mengukur seberapa jauh keberhasilan atlet dalam menyerap latihan yang di lakukan, dengan evaluasi maju dan mundurnya kualitas latihan dapat diketahui, dan dengan evaluasi pula, kita dapat mengetahui titik kelemahan serta mudah mencari jalan keluar untuk berubah lebih baik kedepan. Tanpa evaluasi, kita tidak bisa mengetahui seberapa jauh keberhasilan atlet, dan tanpa evaluasi pula kita tidak akan ada perubahan menjadi lebih baik.

Aktivitas olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi kesegaran jasmani, maupun reaksi

Pertama, mereka melakukan kegiatan untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan, sehingga dilakukan dengan santai dan tidak normal, baik tempat, sarana maupun peraturannya.

Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang disuruh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu.

Ketiga, mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmanan tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai suatu prestasi yang optimal. ( M.Sajoto, 1995:1).

Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal dan

nonformal. Cabang olahraga Bola Volly merupakan olahraga yang menyenangkan. Karena olahraga ini hanya dilakukan oleh orang-orang yang tidak mempunyai modal besar untuk melakukannya.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan teknik-teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Dengan kata lain, permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang berjumlah 6 orang tiap tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net.

Permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola di udara secara efisien dan efektif dipindahkan ke daerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bola voli antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, *smash* atau *spike*, servis dan bendungan.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga Bola Volly. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah atau club.

Dalam pembelajaran Bola Volly, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu :

1. Pembinaan Teknik (keterampilan)
2. Pembinaan Fisik (kesegaran jasmani)
3. Pembinaan Taktik
4. Kematangan Juara (Mental) (Soekatamsi, 1988:11)

Untuk meningkatkan prestasi, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi Bola Volly adalah fisik yang dimiliki oleh pemain itu sendiri

Dengan melakukan latihan fisik yang teratur, sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

Sedangkan untuk peningkatan kondisi fisik khusus mencakup stamina, daya ledak. Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet agar dapat mencapai kondisi puncak dan berfungsi untuk melakukan aktivitas olahraga dalam prestasi maksimal.

Untuk dapat bermain Bola Volly yang baik, diperlukan bentuk tubuh yang baik dan sesuai dengan permainan ini. Disamping itu diperlukan kemampuan fisik meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta kemampuan mental untuk menganalisis suatu permainan. Oleh karena itu beberapa kemampuan tersebut perlu dilatih agar mencapai kondisi puncak sehingga dapat mencapai prestasi maksimal dalam permainan Bola Volly.

Kondisi fisik dan kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kemampuan kondisi fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar tahun umur 20 – 30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur (Moelock, 1984: 31)

Untuk dapat pandai bermain Bola Volly, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan keterampilan gerak dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik ( Remmy Muctar, 1992 : 54 s). Fisik dan keterampilan

gerak dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain Bola Volly.

Melihat perkembangan Bola Volly sedemikian cepat dan adanya kompetisi antara negara setiap tahunnya. Timbullah perhatian terhadap cabang olahraga ini secara serius. Untuk menyalurkan kegiatan-kegiatan Bola Volly di Indonesia, diperlukan suatu badan yang mengaturnya, maka dibentuklah Organisasi Induk dengan nama PBVSI (Persatuan Bola Volly seluruh Indonesia). Dengan adanya PBVSI ini mulailah diadakan kompetisi Bola Volly tingkat Nasional.

Pada perinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasarkan prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenai empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi: 1) pengembangan Fisik (physical Buil-Up), 2) Pengembangan Teknik (technical Buil-Up), 3) Pengembangan Mental (Mental Buil-Up), 4) Kematangan Juara. (M.Sajoto 1995:7).

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Sedangkan menurut M.Sajoto (1988:16), kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaa atau status yang dibutuhkan.

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, karena berlatih merupakan suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkatkan jumlah bebannya atau latihannya, dengan latihan kondisi fisik, teknik, taktik mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya, karena untuk mempersiapkan fisik tidak dapat dilakukan dengan pemain itu sendiri. (M.Sajoto, 1995:10).

### **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang, untuk menghindari penyimpangan masalah yang terlalu jauh, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1) Bagaimana profil kondisi fisik atlet bola voli UNIMED tahun 2016? 2) Apakah kondisi fisik akan mempengaruhi prestasi atlet? 3) Bagaimana seharusnya profil kondisi fisik atlet bola voli UNIMED? 4) Bagaimana atlet bola voli UNIMED agar bisa meraih predikat juara? 5) Latihan apa saja yang seharusnya diikuti atlet bola voli unimed?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari masalah yang lebih luas, maka penulis membatasi masalah pada hal pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu untuk melihat profil kondisi fisik atlet bola voli UNIMED tahun 2016. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti 10 komponen kondisi fisik yaitu 1) WBR visual 2) WBR audio, 3) Push up, 4) Agility, 5) Lari 30 m, 6) Triple jump, 7) Sit up, 8) Pull up, 9) Flexibility, 10) Bleep test.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : “Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Volly KONI Tahun 2016?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui evaluasi kondisi fisik atlet Bola Volly Unimed Tahun 2016 dan sebagai bahan pembandingan dengan atlet Bola Volly lainnya.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

- 1) Bagi peneliti sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta kegunaan tes kemampuan fisik atlet Bola Volly.
- 2) Memberikan informasi tambahan bagi atlet dan pelatih Bola Volly tentang tes kondisi fisik dalam meningkatkan latihan sebagai persiapan menghadapi selekda pra PON.
- 3) Memprediksi prestasi yang akan diperoleh atlet Bola Volly pada selekda pra PON.
- 4) Sebagai bahan acuan untuk Guru, Dosen dan Pelatih dalam mengajar atau melatih permainan Bola Volly pada pemain Volly serta sebagai bahan pembandingan bagi peneliti lain yang akan mengadakan penelitian tentang cara latihan teknik dasar bermain Bola Volly.