BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berfungsi untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga telah memberikan kontribusi yang nyata bagi kesehatan masyarakat. Ada beberapa dasar yang menjadi tujuan seseorang untuk berolahraga menurut Ipang Setiawan (2015) yang pertama adalah melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, kegiatan olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Yang ke dua melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Semuanya dilakukan secara formal, baik program, sarana serta fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional.

Dalam jurnal Sabaruddin Yunis Bangun berjudul Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia menyatakan bahwa Indonesia harus berbenah diri dulu dengan menjadikan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai kebutuhan dan pemerintah tertinggi harus memiliki komitmen yang kuat dan fokus dalam memajukan pendidikan jasmani dan olahraga di tanah air. Pemerintahan adalah kunci utama, pengambil kebijakan dan memajukan pendidikan di tanah air. Pemerintah dan para menteri terkait harus sinergis dan koordinasi yang baik dalam memajukan pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan menuju Indonesia berkualitas Internasional.

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran..

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Yang dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 m x 9 m. Permainan ini adalah jenis permainan kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Bola yang digunakan dalam permainan harus terbuat dari bahan lunak (lentur), bentuknya bulat dan di dalamnya terbuat dari bahan karet atau sejenisnya. Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam lapangan lawan dengan menyeberangkan bola melewati atas net atau jaring dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri. Setiap regu diperkenankan memainkan atau menyentuh bola tidak lebih dari 3 kali sebelum melewati net selama bola dalam permainan (M. Yunus, 2018:27). Bola voli merupakan permainan beregu, sehingga dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar bagi setiap siswa. Hal ini sangat perlu bagi siswa baik secara individu maupun secara kelompok. Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal

(M. Yunus, 2018:68).

Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking. Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi atlet jika ingin berprestasi. Banyak atlet yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih smash saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar passing sampai teknik yang paling sulit yaitu blocking. Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik, keterampilan bermain bolavoli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang. Dapat dikatakan, semakin baik tingkat keterampilan atlet, maka semakin besar kesempatan untuk berprestasi. Sebaliknya jika atlet kurang terampil, maka keinginan untuk berprestasi di luar bidang akademik khususnya dalam bidang permainan bolavoli akan berkurang. Sebagai faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan bolavoli antara lain, faktor endogen dan pemain yang terdiri dari : 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang bolavoli diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) mempunyai bakat untuk bermain bolavoli yang meliputi kemampuan fisik, teknik, dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif bertanggung jawab dan berkemauan keras.

Usaha mencapai prestasi maksimal bermain bola voli tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik berkat latihan-latihan yang merupakan syarat penting bagi pemain bola voli. Latihan yang dilakukan juga harus sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan.

Latihan harus disusun sedemikian rupa agar anak dapat berkembang mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu kemampuan faktor yang mendukung serta memungkinkan pemain dapat memenangkan atau memainkan permainan bola voli salah satunya adalah dengan memiliki kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik berasal dari bahasa latin (*condiction*) yang berarti keadaan. Sedangkan secara defenitif kondisi menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011: 65) meliputi keadan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang Olahraga. Kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Syafruddin (2016:39) mengatakan bahwa kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi fisik disini disebut sebagai kondisi fisik khusus.

Kelentukan (*flexibility*) adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kelentukan berbicara tentang kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian atau pergelangan. Untuk mengetahui tingkat kelentukan togok (tubuh) dapat diukur menggunakan *sits and reach test*, sedangkan untuk mengukur kelentukan sendi pinggul dapat menggunakan *split test* dan sebagainya. Bempa dalam Syafruddin (2012:111) menjelaskan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan

latihan latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas.

Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi gerak yang dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Sajoto (2013:59), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu merubah satu posisi ke suatu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. tubuh terutama jantung, paru, dan system peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan. Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena merupakan basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Kemampuan jantung dapat menambah volume semenit (*cardiac out put*) untuk trasport oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolik.

Pengembangan tingkat kondisi fisik seseorang melalui suatu aktifitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka, dibutuhkan latihan fisik dengan frekuensi latihan yang teratur. Bicara tentang prestasi dari setiap bidang olahraga maupun dari seorang atlet tentu tidak akan lepas dari

kemampuan fisik dan kebugaran seorang atlet, seperti atlet yang latihan di club bola voli Tadifa Jambi yang saat ini sedang melakukan pembinaan terhadap atlet-atlet yang memiliki bakat dan kemampuan untuk bisa bersaing ke tahap nasional.

Club bola voli Tadifa Jambi yang merupakan salah satu club binaan Pengprov PBVSI Jambi mendapatkan binaan agar mampu bersaing ke tahap nasional maupun kancah Internasional, oleh karena itu diharapkan pelatih dapat membina fisik maupun tingkat kebugarannya agar atlet-atlet tidak mudah lelah saat latihan maupun bertanding. Pada November awal 2011, (Yuhdi Pratikno) dilibatkan dalam pengurus PBVSI Provinsi Jambi sebagai Kabid pertandingan yang saat itu ketua umumnya adalah Kapolda Jambi Brigjen. Pol. Drs. Anang Iskandar. S.H., M.H. saat itu tim Kapolda Jambi menurunkan satu tim pemain yang berasal dari Samator mewakili nama klub Polda Jambi. Melihat permainan secara individu pada saat bertanding, perkembangan Rivan yang begitu pesat, Yuhdi Pratikno terinspirasi, termotivasi dan berkeinginan untuk membentuk sebuah klub voli. Atas doa dan dukungan dari berbagai pihak pada 10 April Tahun 2013, barulah tercetus sebuah nama klub Voli Tadifa.

Penulis pun merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai tingkat kondisi fisik Atlet Tadifa Voli Jambi. Oleh karena itu penulis mengambil judul “TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN TADIFA VOLI JAMBI.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penelitian di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Belum diketahui tingkat kondisi fidsik Atlet Tadifa Voli Jambi.
- 2) Perlu adanya tes tingkat kondisi fisik Atlet Tadifa Voli Jambi.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada Survei Tingkat kondisi fisik pemain Tadifa Voli Jambi yang meliputi “kelentukan (*flexibility*), kelincahan dan daya tahan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : ” Bagaimana tingkat kondisi fisik Atlet Tadifa Voli Jambi?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Tadifa Voli Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari segi manfaat secara praktis dan teoritis.

1. Manfaat praktis

a. Bagi Atlet

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet, dapat mendorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

b. Bagi Pelatih

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya dalam melatih, sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para atlet.

c. Bagi Club Tadifa Voli Jambi

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani para atlet.

d. Bagi Peneliti

1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.

2) Penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.

2. Manfaat Teoritis

a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan.

b. Dapat digunakan oleh pihak club Voli Tadifa Jambi sebagai pedoman untuk melaksanakan tingkat kebugaran jasmani siswa.