

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan dalam keseharian yang dilakukan oleh manusia yang bermanfaat dalam pembentukan jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga berdampak positif terhadap kesehatan manusia. Selain itu, olahraga berperan dalam meningkatkan kenanpuan negara menjalankan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dengan aktivitas olahraga yang rutin dapat terbentuknya jasmani dan rohani yang sehat.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari di Indonesia, baik itu laki-laki ataupun perempuan. Oleh sebab itu dalam permainan bola voli dituntut keterampilan dan kondisi fisik, taktik, dan teknik adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Pada olahraga bola voli banyak mempergunakan otot lengan, oleh sebab itu semestinya atlet bola voli harus memiliki stamina yang tinggi karena permainan dimainkan dalam waktu yang panjang.

Permainan bola voli merupakan permainan yang beregu dengan waktu yang lama. Untuk itu pemain daya tahan atlet haruslah baik. Daya tahan atlet bola voli ditunjukkan oleh kompleksitas kualitas fisik khusus utama dan kemampuan fungsional yang dibutuhkan dalam melaksanakan aksi teknis dan taktis pada pertandingan secara efisien dan ekonomi tinggi. Pengukuran kompleks daya tahan khusus ada beberapa indikator yaitu kecepatan, ketahanan, lompatan.

Kondisi fisik merupakan syarat yang dibutuhkan atlet untuk memperoleh prestasi yang maksimal, kondisi fisik sebagai kebutuhan yang paling mendasar bagi atlet yang tak dapat diabaikan. Prestasi yang diraih akan maksimal apabila didukung dengan kondisi fisik yang baik.

Untuk meningkatkan kondisi fisik, berikut ini adalah komponen yang perlu ditingkatkan, yaitu kekuatan, kecepatan, kelincuhan, daya tahan, daya otot keseimbangan, koordinasi, ketepatan, kelentukan, daya otot dan reaksi.

Faktor kondisi fisik merupakan dasar utama seorang atlet. Kondisi fisik pemain sangatlah penting terhadap permainan bola voli, terkadang kondisi fisik ada yang kurang prima ada yang tidak, makanya setiap cabang olahraga terutama bola voli pasti ada program latihan sendiri yang sudah di rencanakan secara sistematis. Komponen dari kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincuhan dan kelentukan. komponen tersebut sebagai faktor utama yang menunjang teknik dan taktik permainan. Komponen kekuatan merupakan dasar dari komponen lainnya. Komponen kondisi fisik ini sebagai penunjang teknik dasar seorang atlet. Kemampuan dalam menjaga kondisi stamina fisik merupakan faktor utama dalam kegiatan tersebut.

Kesuksesan dalam olahraga diperlukan keterampilan yang perfect (sempurna) pada kondisi stres jasmani yang tinggi, artinya kondisi fisik berperan sangat penting dalam peningkatan prestasinya para atlet. Seorang atlet yang akan bertanding dalam sebuah pertandingan haruslah kondisi fisik yang dimilikinya dalam keadaan baik. Atlet yang kondisi fisiknya tidak mendukung disarankan ataupun dilarang bertanding dalam sebuah pertandingan (Harsono, 2018:4).

Adroit merupakan salah satu klub yang sering mengikuti pertandingan seperti pertandingan antar kabupaten Kerinci dan se-kota Sungai Penuh. Akan tetapi belum pernah mendapat juara pertama hanya sampai di babak semi final saja. Pada saat melakukan pertandingan para pemain nampak mengalami kelelahan, daya tahan tidak stabil sehingga tidak mampu bersaing melawan lawannya.

Dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan pelatih klub Adroit di Kota Sungai Penuh, belum diketahuinya kondisi fisik atlet, belum adanya tes kondisi fisik selama latihan maupun pertandingan yang dihadapi, dengan begitu pelrunya diuji tes kondisi fisik agar prestas atlet klub Adroit bola voli di Kota Sungai Penuh agar dapat memberikan gambaran dalam merancang program latihan. Dari hasil tes kondisi fisik tersebut nantinya memudahkan pelatih menyusun program latihan fisik atlet yang lebih terarah dan terukur.

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian di klub Adroti yang ada di Kota Sungai Penuh dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Voli Putri Klub Adroit Kota Sungai Penuh”.

1.2. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang terdapat pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Pelatih belum melaksanakan tinjauan kondisi fisik atlet putri bola voli klub Adroit Kota Sungai Penuh dalam satu tahun terakhir
2. Pelatih belum pernah meninjau seluruh komponen kondisi fisik secara utuh kepada atlet putri bola voli klub Adroit Kota Sungai Penuh
3. Pelatih meninjau kondisi fisik dapat membantu evaluasi pelatih dan atlet dalam membuat program latihan kedepannya

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda karena banyak faktor yang mempengaruhi maka penelit hanya akan membatasi untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis tingkat kondisi fisik atlet bola voli putri klub Adroit di Kota Sungai Penuh tahun 2022.

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan dalam penelitian ini yaitu bagaimana kondisi fisik atlet voli putri klub Adroit Kota Sungai Penuh?

1.5. Tujuan Penelitian

Untuk menjawab tujuan dari rumusan masalah pada penelitian ini, maka tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi fisik atlet voli klub Adroit Kota Sungai Penuh.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Penulis

Sebagai syarat bentuk latihan dalam melaksanakan menjadi peneliti pemula.

2. Pengurus

Sebagai bahan masukan untuk kedepannya.

3. Pelatih

Sebagai bahan masukan untuk program latihan lebih baik kedepannya.

4. Penelitian selanjutnya

Menjadi tambahan pengetahuan untuk penulis sehingga dalam penelitian berikutnya dapat menjadi pertimbangan agar bisa lebih baik.

5. Atlet

Menambah pengetahuannya tentang kondisi fisik sebagai gambaran atlet untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik dalam bola voli sehingga atlet terpacu untuk lebih meningkatkan latihannya.

