

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang digemari dan dimainkan oleh masyarakat Indonesia, baik masyarakat kota maupun masyarakat desa. Permainan ini juga dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa. Permainan Bola Voli selain menyenangkan, juga merupakan olahraga yang mudah untuk dimainkan. Cara bermain dan peraturan dalam permainan bola voli mudah dipahami dan dilakukan. Permainan Bola Voli dimainkan oleh dua tim, dengan masing-masing tim beranggotakan enam orang. Permainan bola voli tidak hanya dimainkan untuk bersenang-senang, tetapi juga untuk mendapatkan prestasi juara.

Permainan bola voli sudah banyak dipertandingkan dalam pertandingan resmi, bahkan Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai agenda rutin dalam melaksanakan kejuaraan Bola Voli. Kejuaraan Bola Voli diselenggarakan dengan beberapa tingkatan dan kategori usia. Tingkatan kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia, diantaranya adalah tingkat daerah, wilayah dan nasional. Indonesia juga selalu berpartisipasi pada kejuaraan tingkat internasional. Kategori usia dalam kejuaraan bola voli adalah usia dini, junior, remaja dan senior. Kejuaraan Bola Voli yang diselenggarakan di Indonesia merupakan kejuaraan yang diadakan oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dan Dinas.

Kejuaraan yang diselenggarakan oleh PBVSI tertuju pada pertandingan antar klub bolavoli. Pertandingan yang diselenggarakan diantaranya untuk remaja, misalnya: Liga Remaja. Kejuaraan remaja diikuti oleh pemain Bola Voli usia

maksimal 17 tahun untuk putri dan 18 tahun untuk putra. Kejuaraan untuk usia junior, misalnya: Kejurda junior (Kejuaraan Daerah Junior), Kejurnas Junior (Kejuaraan Nasional Junior) dan Junior ASEAN. Kejuaraan usia junior diikuti oleh pemain Bola Voli yang berusia maksimal 18 tahun untuk putri dan 19 tahun untuk putra. Kejuaraan senior, misalnya: Livoli Divisi II, Livoli Divisi I, Livoli Divisi Utama dan Proliga. Kejuaraan untuk senior ini tidak ada batasan usia maksimal.

Kejuaraan yang diselenggarakan oleh dinas tertuju pada tim pelajar dan tim daerah. Kejuaraan yang diselenggarakan oleh Dinas Pendidikan, diantaranya untuk usia dini yaitu: O2SN. Kejuaraan ini ditujukan untuk anak di bangku Sekolah Dasar (SD). Kejuaraan untuk junior, misalnya: POPDA (Pekan Olahraga Daerah), POPWIL (Pekan Olahraga Wilayah), dan POPNAS (Pekan Olahraga Nasional). Kejuaraan junior hanya diikuti oleh siswa yang belum lulus Sekolah dan usia maksimal 18 tahun. Kejuaraan senior, misalnya: POMDA (Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah) dan POMNAS (Pekan Mahasiswa Nasional). Kejuaraan senior hanya diikuti oleh pemain yang berstatus mahasiswa tanpa ada batasan usia. Kejuaraan antar tim daerah, diantaranya: PORDA (Pekan Olahraga Daerah), Pra PON (Pra Pekan Olahraga Nasional) dan PON (Pekan Olahraga Nasional). Kejuaraan daerah dapat diikuti semua pemain Bola Voli yang berusia maksimal 25 tahun.

Kejuaraan Bola Voli yang sudah diselenggarakan secara rutin, menjadikan banyaknya tim Bola Voli yang saling bersaing untuk mendapatkan juara. Gelar juara akan didapat jika dalam suatu tim mempunyai pelatih dan pemain yang baik. Seorang pelatih sebagai pengelola program latihan, harus dapat menyusun

program latihan yang dapat meningkatkan kualitas teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain Bola Voli. Seorang pemain Bola Voli akan menjadi pemain yang baik jika mempunyai teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 65), prestasi merupakan akumulasi dan kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Kualitas pemain akan meningkat, jika keempat unsur tersebut juga meningkat. Keempat unsur pokok tersebut mempunyai hubungan timbal balik dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya (Sardjono, 1977:1).

Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik pemain merupakan unsur penting dalam bermain bolavoli yang saling berhubungan. Penguasaan teknik yang baik berhubungan erat dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik. Pemain yang menguasai teknik dengan baik, tetapi kondisi fisiknya tidak baik akan berpengaruh pada permainannya saat bertanding. Pemain yang memiliki kondisi fisik kurang baik akan bermain tidak maksimal.

Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Teknik merupakan unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai agar dapat bermain Bola Voli dengan baik. Teknik bolavoli merupakan faktor penting dalam permainan Bola Voli. Penguasaan teknik yang bagus, akan memunculkan pengembangan teknik baru dalam permainan Bola Voli. Teknik yang ada dalam permainan bolavoli, diantaranya: servis, *passing*, *smash*, umpan, dan *block*. Masing- masing teknik tersebut mempunyai fungsi sendiri.

Servis merupakan pukulan yang dilakukan pemain dari belakang garis akhir lapangan melewati atas net untuk memulai permainan sekaligus sebagai serangan pertama. *Passing* bawah digunakan untuk menerima serangan dari lawan, sehingga bola dapat diberikan kepada pengumpan untuk melakukan serangan balik. *Passing* atas digunakan untuk menerima serangan dan memberikan umpan pada teman satu tim. *Smash* adalah serangan utama dalam permainan bolavoli. Teknik umpan adalah teknik yang digunakan pemain untuk mengumpan bola kepada teman satu timnya. Untuk selanjutnya adalah *block*. *Block* merupakan penghalang atau benteng untuk menghalangi serangan dari lawan.

Taktik adalah kemampuan pemain dalam memecahkan masalah secara cepat saat bertanding. Seorang pemain Bola Voli harus mempunyai taktik bermain yang baik. Taktik bermain yang baik akan membantu pemain dalam mendapatkan poin. Taktik bermain akan meningkat jika pemain terus berlatih memecahkan masalahnya sendiri saat di lapangan. Jam bertanding seorang atlet akan mempengaruhi taktik dalam bermain. Semakin banyak jam bertanding, maka taktik bermain seorang pemain akan semakin terlatih dan meningkat.

Pemain Bola Voli yang baik selain memiliki teknik dan taktik yang bagus harus memiliki mental yang baik. Pemain yang mempunyai teknik bermain baik

tetapi mentalnya kurang baik, maka dalam pertandingan tidak akan dapat menampilkan permainan yang terbaik. Mental adalah faktor penting untuk menjadi penggerak atau pendorong dalam menampilkan kemampuan teknik, taktik dan kondisi fisik seorang atlet.

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang mengandalkan fisik, sehingga seorang pemain Bola Voli harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut (Mochamad Sajoto, 1988: 57).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 65- 66), komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan oleh pemain Bola Voli adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukkan, kelincahan, daya ledak (*power*), koordinasi, keseimbangan, reaksi dan ketepatan. Semua komponen kondisi fisik tersebut digunakan dalam bermain bola voli, namun ada beberapa komponen yang lebih dominan digunakan dalam bermain bola voli dan merupakan komponen yang sangat penting, seperti: kekuatan dan *power*. Seorang pemain yang memiliki kekuatan yang baik, akan memberikan serangan yang mematikan dalam permainan. *Power* yang merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan sangat berperan ketika seorang pemain melakukan *smash*.

Kondisi fisik sangat penting digunakan oleh pelatih dalam penyusunan program latihan. Kondisi fisik juga dapat digunakan sebagai salah satu unsur

dalam seleksi pemain Bola Voli disebuah tim. Penerapan standar seleksi seperti ini akan menciptakan sebuah tim yang mempunyai pemain Bola Voli dengan teknik, taktik mental dan kondisi fisik yang mempunyai standar, sehingga kualitas pemain Bola Voli dapat dijamin. Penyusunan program latihan juga akan menjadi terprogram dan ada patokannya.

Kondisi fisik seharusnya dijadikan sebagai salah satu kategori dalam seleksi pembentuk tim. Pada kenyataannya kondisi fisik belum digunakan dalam seleksi. Seleksi pemain di klub maupun tim daerah, kondisi fisik pemain belum menjadi salah satu unsur seleksi. Hal ini menyebabkan pelatih tidak mengetahui kondisi fisik pemainnya, sehingga dalam penyusunan program latihan belum terstruktur dan belum ada patokannya.

Kecamatan Bayung Lencir, Kabupaten Musi Banyuasin salah satu kabupaten yang ada di provinsi Sumatera Selatan yang menumbuhkembangkan olahraga melalui sebuah klub olahraga. Klub olahraga diyakini memiliki kemampuan dalam membangun olahraga terutama dalam bidang prestasi.

Klub Bola Voli di Kecamatan Bayung Lencir Kabupaten Musi Banyuasin salah satunya adalah klub Aremba yang merupakan klub Bola Voli yang dibina oleh pelatih yang bernama Sunarno. Klub Bola Voli Aremba merupakan klub yang mempunyai tekad dalam menumbuhkan minat seseorang dalam olahraga permainan bola voli. Klub Bola Voli Aremba didirikan pada tahun 2015. klub Bola Voli Aremba ini rutin melakukan latihan setiap hari selasa, Kamis dan Sabtu. Latihan dimulai pada pukul 16.00 wib-selesai. Prestasi klub bola voli Aremba 7 tahun terakhir pada klub aremba telah banyak mengikuti kejuaraan daerah atau turnamen yang ada di kecamatan Bayung Lencir kabupaten Musi Banyuasin

sendiri. Dari 24 pertandingan atau pun turnamen yang pernah diikuti klub bola voli aremba mampu meraih kemenangan atau juara sebanyak 6 kali.

Salah satu faktor yang sering diabaikan dalam melakukan seleksi tim Bola Voli Aremba yakni tentang kondisi fisik pemainnya. Pemilihan pemain kebanyakan hanya memanggil pemain Bola Voli kemudian melihat bagaimana pemain bermain, tidak melihat dari segi kondisi fisik yang dimiliki oleh masing-masing pemain. Pelatih dan pengurus masih berfokus pada penguasaan teknik, maka banyak pemilihan pemain dengan kondisi fisik yang masih di bawah standar terpilih dalam tim. Kondisi fisik pemain yang tidak layak saat bertanding masih banyak terjadi dalam klub Aremba. Pada saat pemberian latihan, pelatih juga tidak mengetahui secara jelas masing-masing kondisi fisik atletnya, sehingga semua porsi latihan diberi sama dan akibatnya banyak terjadi cedera saat latihan. Hal ini juga akan menghambat peningkatan kondisi fisik untuk pencapaian prestasi.

Pemain bolavoli Aremba rata-rata mempunyai tinggi badan di atas 170 cm. Pemain mempunyai teknik dan taktik bermain yang baik, namun masih banyak kekurangan dalam kemampuan bertahan. Kondisi fisik pemain Aremba yang masih kalah dibandingkan tim dari daerah lain adalah kekuatan dan *power*. Pemain Aremba banyak mengalami kesulitan dalam menyerang. Penyerangan melalui servis maupun *smash*, sangat mudah diterima oleh lawan.

Pemain Bola Voli Aremba merupakan tim yang dibentuk dengan gabungan pemain terbaik dari klub di Kecamatan Bayung Lencir. Pemain Aremba mempunyai postur yang beragam. Pengumpan, *open spike* dan *libero* mempunyai postur yang tidak terlalu tinggi, sedangkan untuk *all round* dan *quicker* mempunyai postur yang tinggi. Postur pemain putra ini masih kalah dibandingkan

dengan daerah lain, sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menutupi kekurangan tersebut namun pada kenyataannya kekuatan dan *power* pemain Aremba juga lemah. Pemain Aremba masih lemah pada kekuatan dan *power* juga masih dalam standar, belum dapat mengimbangi kemampuan lawan. Kurang diperhatikannya kemampuan fisik pemain putra saat seleksi pembentukan tim merupakan penyebabnya.

Teknik dan taktik pemain merupakan fokus utama pelatih, tetapi kurang memperhatikan kondisi fisik yang dimiliki atletnya. Teknik dan taktik pemain sangat bagus, akan tetapi tidak dapat berkembang dengan baik karena kondisi fisik yang kurang baik. Pelatih yang kurang memperhatikan kondisi fisik atletnya juga mengakibatkan terjadinya *over training*, sehingga banyak ditemukan atlet voli putra Aremba yang mengalami cedera pada latihan. Keadaan kondisi fisik yang kurang baik menyebabkan pemain Bola Voli putra Aremba belum dapat meningkatkan kualitas bermainnya. Hal tersebut merupakan salah satu faktor penyebab menurunnya prestasi tim bolavoli junior putra Aremba.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa profil kondisi fisik adalah gambaran tentang keadaan yang terdapat pada seorang atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi. Kondisi fisik seorang atlet harus diketahui sehingga kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan, sehingga prestasi atlet meningkat dan tidak banyak terjadi cedera saat latihan maupun bertanding. Peneliti akan meneliti kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Bola Voli putra Aremba. Penelitian ini berfokus pada kondisi fisik pemain bolavoli, dengan komponen kondisi fisik yang diteliti adalah kekuatan otot tungkai, otot punggung dan *power* otot tungkai.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya komponen kondisi fisik kekuatan dan *power* pemain bola voli putra klub Aremba.
2. Belum ada standar kondisi fisik dalam seleksi masuk tim Bola Voli Aremba.
3. Penyusunan program latihan belum terstruktur dengan baik.
4. Prestasi tim bola voli putra klub Aremba mengalami penurunan.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas penelitian ini hanya difokuskan pada kekuatan otot punggung, kekuatan otot tungkai dan *power* otot tungkai pemain bola voli putra klub Aremba.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari batasan masalah di atas maka permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kondisi fisik pemain Bola Voli putra Aremba berdasarkan faktor kekuatan otot punggung?
2. Bagaimana kondisi fisik pemain Bola Voli putra Aremba berdasarkan faktor kekuatan otot tungkai?
3. Bagaimana kondisi fisik pemain Bola Voli putra Aremba berdasarkan faktor *power* otot tungkai?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain Bola Voli putra Aremba berdasarkan faktor kekuatan otot punggung?
2. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain Bola Voli putra Aremba berdasarkan faktor kekuatan otot tungkai?
3. Untuk mengetahui fisik pemain Bola Voli putra Aremba berdasarkan faktor power otot tungkai?

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah :
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - b. Dapat dijadikan sebagai gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik seorang atlet, maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet.
2. Manfaat penelitian ini secara praktis adalah :
 - a. Bagi seorang pemain bolavoli dapat lebih memahami arti pentingnya mengetahui kondisi fisik bagi dirinya.
 - b. Bagi seorang pelatih dapat dijadikan pedoman untuk melatih pemain bola voli putra Aremba.
 - c. Sebagai barometer atau tolok ukur untuk menjaring pemain bola voli putra Aremba.
 - d. Bagi mahasiswa sebagai referensi untuk melakukan penelitian dan sebagainya.