

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga memiliki berbagai tujuan, dengan setidaknya empat dasar yang mendorong seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini. Pertama, ada mereka yang berolahraga untuk bersantai dan mendapatkan hiburan. Kedua, ada yang menganggap olahraga sebagai sarana pendidikan. Selain itu, ada juga yang menggunakan olahraga sebagai bagian dari proses penyembuhan atau pemulihan kesehatan mereka. Terakhir, ada individu yang menggeluti olahraga dengan tujuan mencapai prestasi tertentu.

Pemerintah pusat dan daerah di Indonesia memberikan perhatian khusus pada olahraga prestasi, dengan harapan bahwa pengembangan dan pembinaan prestasi akan menjadi lebih serius di masa depan. Hal ini diharapkan dapat menghasilkan atlet-atlet yang mencapai prestasi tinggi di tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional. Selain itu, melalui upaya pembinaan dalam olahraga, prestasi dapat ditingkatkan. Beragam cabang olahraga yang ada saat ini bertujuan untuk menjaga kondisi fisik agar tetap optimal, sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai. Dengan berolahraga secara rutin, kondisi fisik tidak akan mengalami penurunan. (Haryanto & Welis, 2019: 41).

Bola voli menjadi semakin populer baik di perkotaan maupun pedesaan, seperti yang terlihat dari seringnya diadakannya kejuaraan. Kejuaraan yang diselenggarakan antara lain lomba antar desa, lomba pelajar, lomba mahasiswa, dan Kejuaraan Nasional. Hal ini menunjukkan bahwa bola voli adalah olahraga

dan bentuk hiburan yang dapat diterima secara sosial. Selain itu, bola voli dapat berfungsi sebagai wadah pengembangan keterampilan dan minat. (Tony Grice, 2007:1).

(Sovens E., Supriyadi, M., & Suhdy, M., 2019: 12) Berbagai faktor dapat mempengaruhi hasil prestasi dalam olahraga bola voli, termasuk aspek- aspek seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, strategi, taktik, dan kesiapan mental. Untuk meraih prestasi yang tinggi, seorang atlet perlu memiliki kemampuan yang baik dalam berbagai aspek, termasuk kondisi fisik, teknik, strategi, taktik, dan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang paling penting, karena merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan- kemampuan lainnya (dalam Syariffudin, 1996:5).

Kemampuan fisik harus terus diasah agar meningkatkan kemampuan seseorang, seperti daya tahan tubuh ini wajib terus dilatih agar dapat terus meningkat, karena daya tahan tubuh sangat penting, apabila ketika menghadapi pertandingan voli dengan set yang Panjang dimana daya tahan seorang atlet sangat diuji.

Palmizal (2018:74) bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen.

Beberapa Masalah yang mengakibatkan daya tahan dan fisik atlet melemah yaitu: Kondisi Fisik yang Kurang Optimal: Pemain mungkin tidak memiliki tingkat kebugaran fisik yang memadai untuk menangani tuntutan permainan lapangan yang intensitasnya tinggi. Ini bisa disebabkan oleh kurangnya latihan

kardiovaskular dan kekuatan, serta ketidakseimbangan otot yang dapat menyebabkan cedera dan kelelahan.

**Nutrisi yang Tidak Seimbang:** Asupan nutrisi yang tidak mencukupi atau tidak seimbang dapat mengakibatkan kekurangan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dan daya tahan tubuh yang optimal. Kurangnya asupan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dapat memengaruhi performa dan pemulihan.

**Kurangnya Istirahat dan Pemulihan:** Pemain mungkin tidak memberikan cukup waktu untuk istirahat dan pemulihan setelah latihan atau pertandingan. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan yang berkelanjutan dan penurunan daya tahantubuh serta meningkatkan risiko cedera.

**Stres dan Tekanan Mental:** Tekanan dari persaingan, harapan performa, dan tekanan dari pelatih atau penggemar juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik pemain. Stres yang tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan kinerja yang kurang baik.

Setelah melakukan observasi peneliti melihat bahwa daya tahan tubuh pemain bola voli klub lapgas memiliki daya tahan tubuh yang kurang, dimana ketika menghadapi laber set pada pertandingan bola voli, pemain klub lapgas sudah kelelahan sehingga pertandingan tidak maksimal. Dan hal ini juga menjadi masalah ataupun menyebabkan terjadinya kekalahan saat pertading karena daya tahan tubuh yang kurang.

Daya tahan tubuh atlet senior klub lapgas kota jambi kurang baik, terlihat ketika saat bertanding mereka mengalami kelelahan yang berlebihan, hal ini yang

mendasari bahwa daya tahan tubuh atlet senior klub laggas kota jambi yang kurang baik. Latihan-latihan yang ada di klub voli laggas yang kurang mengarah kepada latihan daya tahan tubuh, sehingga daya tahan tubuh atlet klub laggas kurang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan diatas yang telah dijelaskan, penulis memutuskan untuk membuat judul penelitian yaitu “Analisis Daya Tahan Tubuh (*Endurance*) Atlet Senior Klub Laggas Kota Jambi”.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Daya tahan tubuh (Paru-Paru) Pemain klub laggas yang masih kurang baik.
2. Sering terjadinya kelelahan yang berlebihan saat bertanding dengan set yang Panjang.
3. Sering mengalami kekalahan dikarenakan daya tahan tubuh yang kurang baik.

### **1.3. Batasan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di jelaskan diatas, maka peneliti membatasi masalah yang mana hanya membahas Analisis daya tahan tubuh (*Endurance / Daya Tahan Paru-Paru*) atlet senior klub laggas.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan Batasan masalah diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apa yang menyebabkan daya tahan tubuh atlet senior klub laggas

kota jambi lemah?

2. Apakah proses latihan daya tahan tubuh di klub lapgas yang masih kurang optimal?

### **1.5. Tujuan penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui kondisi daya tahan tubuh atlet senior klub lapgas kota jambi.

### **1.6. Manfaat penelitian**

Berdasarkan hasil rumusan yang di analisis diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik

Dari segi teoritis dan referensi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam mengetahui ataupun melatih daya tahan seorang atlet agar bisa maksimal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih, Penelitian ini bisa berperan sebagai referensi dan alat evaluasi untuk meningkatkan proses latihan.
- b. Bagi Atlet, Bisa dijadikan sebagai panduan atau referensi untuk meningkatkan fisik terutama daya tahan untuk berpartisipasi dalam olahraga Bola Voli.

Bagi Peneliti, Melalui penelitian ini, akan tercipta pengalaman berharga yang akan melengkapi pengetahuan yang diperoleh selama kuliah.