

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dari semua faktor yang terkait dengan performa olahraga yang diperlombakan, pelatih dan atlet profesional olahraga akan sangat setuju bahwa pelatihan persiapan yang dilaksanakan secara benar dapat memiliki dampak besar pada kinerja olahraga itu sendiri. Pelatihan persiapan mencakup aspek mental yang sangat penting, tetapi juga pengembangan keterampilan atau teknik, kecerdasan taktis, dan, tentu saja pengembangan fisik sebagai dasar terbentuknya prestasi pada atlet (Gamble, 2010; Juniarsyah *et al.*, 2019). Dengan latihan, kita mempersiapkan tubuh untuk menyesuaikan kondisi tubuh saat di lapangan terbuka, lapangan tertutup, atau trek di dalam air. Jadi, bagi para atlet, pelatih, dan praktisi yang bersemangat untuk memaksimalkan latihan, meluangkan pemikiran dan waktu untuk membuat perencanaan di bidang ini sangatlah bermanfaat.

Untuk mempersiapkan secara fisik, jumlah yang bervariasi dari jenis pelatihan yang berbeda akan menjadi penting, tergantung pada konteks olahraga atau tujuan pertandingan yang sedang dicoba untuk dioptimalkan, dan komponen penting dari teka-teki peningkatan kinerja ini akan diperluas pada segera. Untuk saat ini, kita dapat mengatakan secara umum bahwa memvariasikan jumlah yang tepat dari latihan intensitas tinggi maupun latihan intensitas rendah yang terus-menerus merupakan bahan penting yang diperlukan untuk memaksimalkan kinerja pada hampir semua atlet yang membutuhkan perpaduan daya tahan lama dan kecepatan intensitas tinggi. atau kekuasaan (Kadafi and Irsyada, 2021). Meskipun

ada sedikit keraguan bahwa jumlah yang bervariasi dari kedua jenis pelatihan dapat secara efektif meningkatkan aspek yang berbeda dari fungsi fisiologis terkait kinerja dan perkembangan fisik, fokus permasalahan ini tentu saja pada pelatihan fisik seorang atlet dan bagaimana ini dapat membantu memecahkan aspek-aspek penting dari teka-teki program pelatihan kompleks seorang atlet (Yasin *et al.*, 2020; Prima and Kartiko, 2021). Ketika mempertimbangkan penyesuaian yang relatif sederhana untuk program pelatihan yang berfokus pada desain daya tahan aerobik submaksimal, mudah untuk melihat bahwa tugas modifikasi yang terlibat (yaitu, durasi latihan yang semakin meningkat) tidak ada artinya dibandingkan dengan pemilihan format HIIT, di mana beberapa gerakan bagian dalam format (intensitas, durasi, pemulihan, dll.) menciptakan kompleksitas yang sangat besar dalam kemungkinan desain dan hasil fisiologis yang terkait (Liusnea, 2020).

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan penting dalam pelaksanaan suatu program latihan. Suatu program latihan *conditioning* harus direncanakan dan disusun dengan baik dengan tujuan untuk meningkatkan fungsi serta kemampuan fungsional sistem tubuh sehingga atlet diharapkan tampil lebih baik (Ma'mun and Subroto, 2001; Ahmadi, 2007). Kebugaran fisik seorang atlet juga menentukan prestasi seorang atlet itu sendiri. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh yang tidak terpisahkan untuk perbaikan dan pemeliharaan dengan rentan waktu yang cukup lama sebagai prioritas utama fondasi fisik mencetak prestasi atlet. Pembangun fondasi fisik yang dimaksud terdiri dari 10 komponen fisik diantaranya meliputi 'kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi' (Harsono, 1988).

Seperti halnya komponen di atas setiap kecaboran membutuhkan komponen fisik yang berbeda-beda menyesuaikan dominan gerak mereka saat dilapangan. Bola voli merupakan olahraga yang memerlukan unsur kebugaran jasmani agar atlet dapat tampil dengan baik dalam permainan. Kondisi fisik seorang pemain bola voli meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan dan power (Kadafi and Irsyada, 2021). Beberapa faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain adalah faktor olahraga, faktor istirahat, kebiasaan pola hidup sehat, lingkungan, serta faktor pola makan dan gizi (Durwachter, 1990). Program pelatihan adalah implementasi langsung dari rencana latihan untuk mencapai tujuan, oleh sebab itu peran pelatih sangat penting dalam mengembangkan fondasi kondisi fisik atlet bola voli dengan memperhatikan program yang sudah direncanakan dan menyesuaikan kebutuhan atlet itu sendiri (Priyono, 2013).

Kondisi fisik PBV Pelopor Muda adalah organisasi yang terstruktur serta terdaftar di Induk Organisasi Pengurus Cabang Kabupaten Pamekasan pada cabang olahraga Bola voli. Sebagaimana diketahui PBV Pelopor Muda memiliki pembinaan di usia remaja. Prestasi yang sudah pernah di capai belum konsisten, seperti diantaranya juara 1 Kejuaraan Dandim Cup tahun 2017, juara 2 Kejuaraan Dandim Cup tahun 2018, juara 2 berturut-turut di kejuaraan Trunojoyo Cup tahun 2020 dan tahun 2022. Hal ini menarik untuk dikaji lebih lanjut untuk dilakukan riset di PBV Pelopor Muda Pamekasan yang akan terfokus pada komponen kondisi fisik atlet. Mengingat PBV Pelopor Muda Pamekasan belum menampilkan prestasi secara konsisten di kejuaraan yang di ikuti dan belum adanya gambaran menyeluruh

tentang kualitas kondisi fisik tim yang berpartisipasi pada kejuaraan, peneliti berpendapat penting untuk mengatasi masalah ini, sehingga dari hasil yang di dapat menjadi acuan kejuaraan-kejuaraan regional untuk kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah usaha mencari jawaban sebanyak-banyaknya dengan mencatat sebanyak mungkin pertanyaan tentang masalah. Dari latar belakang di atas identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

1. Belum pernah dilakukan evaluasi tes kondisi fisik atlet PBV Pelopor Muda Pamekasan.
2. Konsistensi prestasi yang belum maksimal ditinjau dari kejuaraan yang di ikuti.
3. Belum diketahui program latihan yang diterapkan pada klub bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah adalah sejauh mana seorang peneliti ingin mempersempit masalah, karena mungkin terlalu luas atau melebar untuk fokus pada penelitian yang akan dikaji. Keterbatasan karena itu diperlukan sehingga studi dapat menghasilkan hasil yang benar pada pokok permasalahan. Peneliti pada riset ini terfokus pada aspek kondisi fisik yang akan di ukur berdasarkan kemampuan atlet PBV Pelopor Muda Pamekasan.

D. Rumusan Masalah

Rincian dari aspek fisik yang akan diteliti terfokus pada batasan masalah di atas yaitu pada komponen fisik yang dominan pada kebutuhan komponen cabang olahraga bola voli diantaranya yaitu :

1. Berapakah rata-rata kemampuan kecepatan lari atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan?
2. Berapakah rata-rata kemampuan tinggi lompatan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan?
3. Berapakah rata-rata kemampuan kelincahan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan?
4. Berapakah rata-rata kemampuan kekuatan otot lengan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan?
5. Berapakah rata-rata kemampuan daya tahan *aerobics* atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui rata-rata kemampuan kecepatan lari atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan.
2. Untuk mengetahui rata-rata kemampuan tinggi lompatan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan.
3. Untuk mengetahui rata-rata kemampuan kelincahan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan.
4. Untuk mengetahui rata-rata kemampuan kekuatan otot lengan atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan.
5. Untuk mengetahui rata-rata kemampuan daya tahan *aerobics* atlet bola voli PBV Pelopor Muda Pamekasan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini dijadikan sebagai pengalaman yang berharga dalam upaya meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengembangkan ilmu dan dapat memberikan gambaran mengenai hasil latihan kondisi fisik Bola voli di PBV Pelopor Muda Pamekassan.

b. Bagi Klub

Dengan adanya penelitian ini, manfaat bagi klub adalah dapat menerapkan metode yang digunakan dalam proses latihan khususnya dalam pelatihan kondisi fisik bola voli di PBV Pelopor Muda Pamekassan.

c. Bagi Peneliti Lanjutan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian lanjutan dan sebagai dalam pemikiran bagi pengembangan pelatihan kondisi fisik atlet untuk melanjutkan penelitian dalam meningkatkan pelatihan kondisi fisik atlet bola voli di PBV Pelopor Muda Pamekassan.

G. Definisi Operasional

1. Kondisi fisik adalah Kebugaran fisik mengacu pada kemampuan sistem tubuh seseorang untuk bekerja secara efisien untuk memungkinkan seseorang menjadi sehat dan melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Menjadi efisien berarti melakukan kegiatan sehari-hari dengan usaha sesedikit mungkin. Orang yang bugar mampu mengerjakan tugas sekolah, memenuhi tanggung jawab rumah tangga, dan masih memiliki energi yang cukup untuk menikmati olahraga dan aktivitas santai lainnya. Orang yang bugar dapat merespons situasi kehidupan normal secara efektif, seperti menyapu daun di rumah, mengisi rak di pekerjaan paruh

waktu, dan berbaris di sekolah. Orang yang bugar juga dapat merespons situasi darurat misalnya, dengan melakukan aktivitas tambahan dalam kegiatan sehari-hari (Mackenzie, 2005).

2. Bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, biasanya terdiri dari enam pemain di satu sisi, di mana para pemain menggunakan tangan mereka untuk memukul bola bolak-balik melewati jaring yang tinggi, mencoba membuat bola menyentuh lapangan di dalam area permainan lawan sebelumnya itu bisa dikembalikan. Untuk mencegah hal ini, pemain di tim lawan memukul bola ke atas dan ke arah rekan setimnya sebelum menyentuh permukaan lapangan rekan setim tersebut kemudian dapat melakukan *passing* voli kembali melewati net atau memukulnya ke rekan setim ketiga yang melakukan *smash* bola voli melewati net. Sebuah tim hanya diperbolehkan melakukan tiga sentuhan bola serta harus dikembalikan melewati net (William J, 1990).