

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan setiap individu, yaitu untuk membentuk individu yang sehat secara jasmani, rohani, maupun emosional supaya tercipta individu yang berkualitas. Olahraga mengalami perkembangan dan peningkatan yang sangat pesat, salah satunya dibidang olahraga prestasi. Dan cabang olahraga yang cukup populer menjadi perbincangan adalah olahraga bolavoli. Bolavoli merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat. Hal ini membuktikan bahwa minat masyarakat di Indonesia sangat besar terhadap cabang olahraga bolavoli. Bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh banyak orang, baik perempuan ataupun laki-laki dari segala tingkat usia. Permainan bolavoli mengalami perkembangan dengan ditandai munculnya modifikasi untuk memainkannya yaitu bolavoli pantai.

Permainan bolavoli pantai termasuk salah satu modifikasi dari bolavoli biasa atau *indoor*, namun secara keseluruhan terdapat peraturan yang kurang lebih sama dengan permainan bolavoli *indoor*. Ada juga beberapa aturan yang berbeda, yaitu dari segi jumlah pemain. Menurut aturan yang ditetapkan, pemain bolavoli biasa atau *indoor* berjumlah enam orang pemain dalam setiap tim, sedangkan jumlah pemain dalam permainan bolavoli pantai hanya terdiri dari dua orang pemain dalam setiap tim. Peraturan lain yang juga sangat berbeda tentunya dari segi lapangan. Bolavoli *indoor* dimainkan

di lapangan padat, sedangkan bolavoli pantai dimainkan di lapangan pasir pantai.

PBVS (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) adalah induk organisasi bolavoli di Indonesia. PBVS juga menaungi bolavoli pantai di Indonesia. Untuk mendapatkan bibit-bibit bolavoli pantai yang berprestasi, perlu diadakan kompetisi atau pertandingan-pertandingan di tingkat junior maupun senior. PBVS Kabupaten Sumenep memang menjadi salah satu organisasi yang tepat untuk mengembangkan bakat seorang atlet bolavoli.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Jayusman selaku pelatih bolavoli pantai Kabupaten Sumenep mengatakan bahwa, pada tahun 2007 dimana pertama kali diadakannya *event* Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) dilaksanakan, Kabupaten Sumenep sudah mampu mengirimkan para atletnya untuk ikut andil dalam *event* tersebut. Bukan hanya itu, di *event-event* selanjutnya Kabupaten Sumenep tidak pernah absen untuk mengirimkan para atlet terbaiknya. PORPROV sudah enam kali diadakan. Dan untuk PORPROV I bolavoli pantai di tempatkan di Kota Surabaya tahun 2007, II di Kabupaten Malang tahun 2009, III di Kabupaten Kediri tahun 2011, IV di Kabupaten Pacitan tahun 2013, V di Kabupaten Banyuwangi tahun 2015, dan yang VI di Kabupaten Tuban tahun 2019.

PORPROV dilaksanakan setiap 2 tahun sekali. Hanya saja pada PORPROV V menuju yang VI berjarak 4 tahun. Jarak 4 tahun tersebut bertujuan agar seluruh Kabupaten yang ada di Jawa Timur benar-benar dapat menyiapkan para atlet dengan sebaik-baiknya. Dimana hal tersebut

disesuaikan dengan tema yang akan dilaksanakan di Kabupaten Tuban, yaitu “Jawa Timur Menembus Dunia”. Dan untuk PORPROV VII kembali lagi dengan jarak 2 tahun. Sebenarnya akan dilaksanakan di tahun 2021 ini, akan tetapi akibat masa pandemi belum juga berakhir, maka PORPROV VII akan dilaksanakan di tahun 2022 mendatang.

Di *event* PORPROV IV pada tahun 2013 di Kabupaten Pacitan, bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep berhasil masuk 4 besar dengan pasangan tim Dewi Apriliyanti dan Sri Wulan Sari. Dan untuk *event* PORPROV VI di Kabupaten Tuban pada tahun 2019, Kabupaten Sumenep masuk 8 besar dengan pasangan tim Nabila Dwi Saraswati dan Mozayyatin.

Prestasi atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep mengalami penurunan, dari berhasil masuk 4 besar di Kabupaten Pacitan pada tahun 2013 menjadi masuk 8 besar di Kabupaten Tuban pada tahun 2019. Penurunan prestasi tersebut diakibatkan karena persiapan yang sangat kurang. Pelatih sering kali merasa kebingungan dalam menyusun program latihan. Pelatih tidak hanya menjadi pelatih di tim putri saja melainkan juga menjadi pelatih di tim putra. Pelatih sama sekali tidak ada asisten untuk membantunya, sehingga latihan hanya dilaksanakan kurang lebih 3 bulan. Dan bukan hanya itu, juga dari sarana dan prasarana yang tidak menunjang, kematangan mental yang kurang, dan kondisi fisik yang tidak diketahui oleh pelatih. Padahal dengan kondisi fisik yang bagus sudah termasuk penunjang keberhasilan seorang atlet bolavoli pantai. Pelatih akan lebih gampang

memberikan porsi-porsi latihan yang cocok untuk para atletnya, sehingga kemampuan atletnya meningkat.

Menurut Sajoto (1995:8), kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat dibutuhkan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat disebut sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Untuk meningkatkan prestasi atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep di *event* PORPROV VII, maka dalam bermain harus dilakukan latihan yang sungguh-sungguh dan perlu kondisi fisik yang baik. Tanpa kondisi fisik yang baik, setiap atlet sulit untuk menguasai teknik, dan tanpa menguasai teknik, atlet tidak akan bisa menerapkan rencana taktik yang bagus dan hal ini akan berpengaruh terhadap mental atlet. Dengan kata lain, untuk menguasai teknik dan menerapkan taktik yang baik harus didukung kondisi fisik yang bagus terlebih dahulu.

Setelah melihat pertimbangan di atas, maka peneliti akan melakukan tes dan mengukur kondisi fisik atlet tim bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada *event* PORPROV VII untuk membantu pelatih dalam mengetahui tingkat atau porsi latihan fisik setiap atlet. Adapun tes dan pengukuran kondisi fisik yang dimaksud adalah daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan. Karena itulah penulis mengambil judul, “Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pantai Putri Kabupaten Sumenep Pada Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV VII) Jawa Timur Tahun 2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep belum teridentifikasi.
2. Kurangnya sarana dan prasarana sehingga sangat tidak menunjang keterbatasan.
3. Pelatih tidak ada asisten untuk membantu menyusun program latihan.
4. Belum terbentuknya mental (jam terbang) atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada *event* PORPROV.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu adanya pembatasan permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda karena banyak faktor yang mempengaruhi, maka peneliti hanya akan fokus membatasi masalah ini mengenai kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur tahun 2022. Dengan komponen yang diteliti adalah daya tahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Mengambil daya tahan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan karena menurut (Salunta & Yendrizal 2019:1014) lima komponen kondisi fisik tersebut merupakan faktor utama dalam menunjang teknik dan taktik permainan bolavoli. Apabila kondisi fisik tersebut ditingkatkan atau dikembangkan, maka akan mendapatkan hasil yang maksimal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut, “Bagaimanakah Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pantai Putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur Tahun 2022?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur Tahun 2022.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti

★ Bahwa penelitian ini bermanfaat agar ★ bisa menjadi bahan referensi dan media informasi tentang bagaimana kondisi fisik atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep pada persiapan PORPROV VII Jawa Timur Tahun 2022.

2. Bagi atlet

Bahwa penelitian ini bermanfaat untuk membantu para atlet agar bisa mengetahui kondisi fisik mereka menurut sudut pandang orang lain.

3. Bagi pelatih

Bahwa penelitian ini bermanfaat untuk membantu para pelatih agar lebih mudah mengetahui kondisi fisik para atletnya.

G. Definisi Operasional

1. Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen-komponen fisik yang terdapat pada atlet bolavoli pantai putri Kabupaten Sumenep. Komponen-komponen yang akan diteliti, yaitu daya tahan, daya ledak otot tungkai, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan.

- a. Daya tahan, untuk mengetahui kekuatan maksimal kerja jantung dan paru-paru setiap atlet.
- b. Daya ledak otot tungkai, untuk mengukur tinggi lompatan maksimal atlet.
- c. Kekuatan, untuk mengetahui kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet.
- d. Kelincahan, untuk mengetahui kemampuan atlet dalam mengubah arah gerak dengan cepat.
- e. Kecepatan, untuk mengetahui waktu yang digunakan atlet dalam menempuh jarak.

2. Bolavoli Pantai

Bolavoli pantai adalah permainan yang dimainkan di lapangan pasir pantai oleh dua tim berlawanan dimana masing-masing tim hanya terdiri dari dua orang pemain.