

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu unsur penting penunjang dalam kehidupan manusia. Manusia selalu melakukan kegiatan olahraga dalam upaya menjaga kesehatan baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani, disamping juga meningkatkan keterampilan dalam cabang olahraga tertentu termasuk bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh lapisan masyarakat, baik di kota maupun di desa. Di kalangan masyarakat permainan bolavoli dianggap sebagai olahraga yang tidak membutuhkan biaya yang banyak dibandingkan dengan olahraga yang lainnya, karena dengan satu bola dan lapangan saja permainan ini sudah dapat dimainkan oleh beberapa orang. Di samping tidak boros bolavoli juga menimbulkan keseruan di setiap pertandingannya sehingga banyak penonton untuk melihat pertandingan bolavoli. Bolavoli juga merupakan cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi di masyarakat dan banyak penggemarnya baik dikalangan bawah sampai atas. Dalam permainan bolavoli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bolavoli harus betul-betul menguasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping kondisi fisik dan mental (Suharno, 1984: 12).

Sehubungan dengan hal ini, permainan ini juga membutuhkan kemampuan untuk mengatur bola, mencakup arahnya, ketinggiannya, dan kecepatannya, untuk kemudian *dismash*. Berdasarkan persepsi terhadap bentuk stimulus maka disiapkan respon yang sesuai sehingga cocok diterapkan konsep *perception-action*, yaitu konsep mengenai suatu tindakan dengan persepsi yang benar. Bola dapat dimainkan dengan memantulkan atau memukul hanya satu kali oleh satu tangan, dua tangan menjadi satu, ataupun dua tangan terbuka, bahkan kini bola dapat dimainkan oleh seluruh anggota tubuh. (Irsyada, 2000).

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan fisik yang tinggi. Apabila seorang pemain bolavoli ingin melakukan semua teknik dasar di atas dengan baik sangat dibutuhkan kekuatan otot lengan yang bagus. Untuk dapat melompat yang tinggi diperlukan power kaki yang kuat dan untuk dapat bergerak meraih bola dibutuhkan kelincahan dan koordinasi yang baik. Di dalam bolavoli dibutuhkan karakteristik yang baik agar permainan yang dilakukan juga baik. (dalam Haeriyah 2011:12)

Apabila ingin mendapatkan melakukan olahraga bolavoli harus dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga. Seseorang tidak pernah bisa lepas dari kesegaran jasmani, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang dapat

melakukan aktivitas untuk mendukung program latihan, kondisi sebelum pertandingan ataupun saat dan setelah melakukan pertandingan.

Penulis melakukan penelitian di Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia Sumenep, dikarenakan ingin mengetahui sejauh mana kualitas atlet dalam permainan bolavoli karena atlet-atlet yang tergabung dalam Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia ini sudah merupakan pilihan yang baik dalam memainkan bolavoli oleh pelatih, sehingga jika atlet yang tergabung dalam Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia Sumenep masih tidak sesuai dengan harapan, maka mereka bisa dilatih secara terus menerus agar Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia Sumenep bisa bersaing dalam permainan bolavoli baik tingkat nasional maupun internasional.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Evaluasi kesegaran jasmani pemain pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia Sumenep.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia kabupaten Sumenep mempunyai kesegaran jasmani yang relatif rendah.
2. Tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia kabupaten Sumenep belum memenuhi norma kategori baik.

### C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas pada pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia kabupaten sumenep, serta karena keterbatasan tenaga, biaya, waktu dan kemampuan maka peneliti tidak meneliti faktor lain.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep?
2. Apakah tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep sudah memenuhi norma kategori baik?

### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini pada dasarnya untuk mencari jawaban yang empiris dari permasalahan yang telah dirumuskan di atas yaitu:

1. Untuk mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep.
2. Untuk mengetahui apakah tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep sudah memenuhi norma kategori baik.

## F. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani pemain sesuai dengan norma kategori yang baik.

Adapun manfaatnya, yaitu:

- a. Bagi peneliti berguna untuk menambah pengalaman, berbagi ilmu yang dimiliki kepada atlet dan mendapat pelajaran yang baru atau belum diketahui baik dari atlet maupun dari pelatih.
- b. Bagi atlet berguna untuk menambah ilmu atas apa yang disampaikan oleh peneliti.
- c. Bagi pelatih berguna untuk menambah wawasan atas apa yang disampaikan oleh peneliti.

### 2. Manfaat Praktis

Adapun manfaatnya, yaitu:

- a. Bagi Peneliti berguna untuk menambah kebugaran dan kebugaran tubuhnya.
- b. Bagi atlet berguna untuk mengetahui dan menambah kebugaran dan kebugaran tubuhnya.
- c. Bagi pelatih berguna untuk menambah kebugaran dan kebugaran tubuhnya.