BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia merupakan suatu hal yang sangat penting, apalagi di era yang serba canggih dan modern ini. Manusia selalu melakukan kegiatan olahraga dalam upaya menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Saat ini kegiatan olahraga merupakan kegiatan umum yang banyak di lakukan oleh masyarakat. Dewasa ini kita sering melihat aktivitas-aktivitas olahraga dilakukan pada waktu senggang dan juga banyaknya pusat-pusat kebugaran didirikan, hal ini di sebabkan masyarakat Indonesia semakin menyadari akan pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan semboyan“ *Men Sana En Corporesano*” yaitu dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Dengan dikembangkannya kegiatan olahraga diharapkan masyarakat memiliki kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan hidup.

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam

suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya di ikuti oleh para olahragawan.

Gizi mempunyai peranan yang sangat penting terutama dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan seseorang khususnya bagi anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan. Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. “Untuk menjaga dan mempertahankan fungsi tubuh maka perlu keseimbangan antara energi yang dikeluarkan (*calory output/ calory exspenditure/ keluaran energi*) dengan energi yang berasal dari makanan (*calory intake/ calory input/ asupan makanan*)” (Irianto, 2006: 57). Energi tersebut berasal dari asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dan harus mengandung kecukupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Komponen energi yang diperlukan untuk melakukan

aktivitas sehari-hari merupakan hasil dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi.

Permainan Bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan umum. Prestasi permainan bola voli akan baik bila jasmani dan rohani saling kait mengait di dalam gerakan-gerakan bermain, jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakan kemampuan jasmani yang telah di milikinya. Untuk mendorong prestasi dalam cabang bolavoli ini pemerintah banyak menggelar kejuaraan mulai dari tingkatan remaja, yunior hingga dewasa yang levelnya juga bermacam-macam mulai dari tingkat daerah, Provensi, nasional bahkan internasional. Di dalam bolavoli ini selain dibutuhkan teknik dasar yang baik juga di butuhkan juga kondisi fisik yang mendukung.

Menurut penelitian Stojanovic dan Kostic (2002) dalam sebuah pertandingan bolavoli dapat dimainkan selama 5 set, yang berarti bahwa pertandingan berlangsung sekitar 90 menit, dimana pada waktu yang lumayan lama tersebut seorang pemain dapat melakukan sekitar 250-300 aktifitas yang umumnya di dominasi oleh *power* otot kaki, dengan rincian gerakan melompat sekitar 50-60%, gerakan merubah arah dalam ruang sekitar 30% dan jatuh sekitar 15%. Rata-rata tinggi postur pemain bolavoli pada era modern inisekitar 195-200 *centimeter*, dengan tinggi lompatan *vertical* antara 345-355 *centimeter*.

Dari beberapa literature di atas maka dapat disimpulkan bahwa bolavoli merupakan olahraga beregu yang masing-masing regunya berjumlah 6 orang, dengan tempo permainan yang sangat cepat karena menggunakan sistem reli poin dengan durasi permainan sekitar 90 menit, dengan rincian aktifitas gerak sekitar 250-300 gerakan yang umumnya di dominasi oleh *power*otot kaki yaitu kondisi fisik dan keterampilan. Kondisi fisik terdiri dari power, kelincahan, dan kecepatan. Sedangkan keterampilan terdiri dari *passing, smash, service,* dan *block*.

Salah satu kejuaraan daerah yang paling menjadi sorotan dan *even* yang paling bergengsi di tingkat Provensi adalah *even* PORPROV dimana dalam *even* ini bolavoli juga termasuk pada cabang olahraga yang di Pertandingkan selain cabang olahraga yang lain. *Even* PORPROV dilaksanakan mulai Tahun 2007 sampai sekarang, *even* ini dilaksanakan tiap 2 Tahun sekali, namun pada Tahun 2015 sudah berubah menjadi *even* 4 Tahunan dan tempatnya pun berpindah-pindah dari kota/kabupaten masuk dalam *even* ini, sebelumnya harus melalui seleksi yang disebut PRAPORPOV, oleh karena itu tiap daerah selalu bersaing untuk mendapatkan tiket masuk dalam PORPROV.

Salah satu kabupaten yang selalu ikut dalam kejuaraan ini adalah Kabupaten Pamekasan, dimana Kabupaten Pamekasan ini merupakan salah satu Kabupaten yang sangat banyak 5 Tahun terakhir prestasi untuk cabang olahraga bolavoli Pamekasan Juara IV Putra voli remaja se-Jawa Timur pada tanggal 24 Februari 2

Maret 2013 di Kota Probolinggo, Juara 1 Putra kejuaraan Provinsi Bolavoli *indoor* tingkat remaja se-Jawa Timur Kota Malang 06 – 12 april 2015, Juara IV Putra pada kejuaraan Provinsi Bolavoli *indoor* tingkat junior se- Jawa Timur Pacitan, 25 September- 1 Oktober 2017 dan usia PORPROV ITU U-21, namun untuk kejuaraan PORPROV ini Pamekasan belom pernah menjuarai bahkan kalah penyisihan atau PRAPORPROV, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kemampuan atlet bolavoli pusat latihan cabang Kabupaten Pamekasan baik dari segi fisik maupun teknik.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahuinya Kondisi Fisik atlet bolavoli putra Pusat Latian Cabang PRAPORPROV Kabupaten Pamekasan Tahun 2019.
2. Belum diketahuinya Ketrampilan Teknik Dasar atlet bolavoli putra Pucat Latian Cabang PRAPORPROV Kabupaten Pamekasan Tahun 2019.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini hanya membahas status

kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pada atlet bolavoli putra PUSLATCAB PORPOV Kabupaten Pamekasan Tahun 2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah.

1. Bagaimana kemampuan Kondisi Fisik pada atlet bolavoli putra Pusat Latian Cabang PRAPORPROV Kabupaten Pamekasan Tahun 2019?
2. Bagaimana kemampuan Keterampilan Teknik Dasar pada atlet bolavoli putra Pusat Latian Cabang PRAPORPROV Kabupaten Pamekasan Tahun 2019?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kemampuan Kondisi Fisik pada atlet bolavoli putra Pusat Latian Cabang PRAPORPROV Kabupaten Pamekasan Tahun 2019.
2. Mengetahui kemampuan Keterampilan Teknik Dasar pada atlet bolavoli putra Pusat Latian Cabang PRAPORPROV Kabupaten Pamekasan Tahun 2019.
3.

STKIP PGRI SUMENEP
SEKOLAH TINGGI KESUBUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian adalah :

1. Bagi pelatih

   a. Memberikan kontribusi keilmuan dalam olahraga khususnya olahraga bolavoli.

   b. Membantu pelatih dalam memotivasi

2. Bagi atlet

   Hasil penelitian ini akan memberikan gambaran bagaimana kemampuan atlet selama berlatih sehingga akan menjadi motivasi dalam latian.

G. Definisi Operasional

a. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik

b. Keterampilan teknik dasar adalah kumpulan informasi dari sesuatu yang diketerampilan , hasilnya hanyalah data, atau angka-angka hasil keterampilan

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN STKIP PGRI YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN SUMENEP PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA