

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Usaha untuk mengembangkan olahraga saat ini semakin maksimal, hal ini ditunjukkan oleh munculnya beberapa disiplin ilmu penunjang untuk kemajuan olahraga, khususnya cabang olahraga bola voli. Tidak hanya itu, pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga tidak bisa dipungkiri telah banyak memberikan perubahan yang baik terhadap dunia olahraga, begitu juga pada cabang olahraga bola voli. Hal ini terlihat dari makin seringnya pengurus pusat maupun daerah Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia (PBVSI) menyelenggarakan pertandingan-pertandingan baik yang bersifat pembinaan atlet usia muda ataupun pertandingan gengsi untuk mencapai prestasi. Hal ini dimaksudkan agar prestasi perbolavolan di Indonesia tidak kalah bersaing dengan negara-negara lain.

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tempo permainannya cepat dan dapat memakan waktu yang lama sehingga atlet harus tetap bergerak untuk memainkan bola sehingga dapat menghasilkan poin. Tempo permainan bola voli yang cepat menjadikan olahraga bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan atau *skill* yang tinggi, ketahanan fisik yang prima, taktik yang brilian dan harus

mempunyai faktor psikologis yang kuat. Dalam olahraga bola voli, peran pelatih sangat berpengaruh. Sedikit saja pelatih salah mengambil keputusan ataupun arahan, maka dengan mudah akan di manfaatkan oleh lawan.

Dalam proses pencapaian prestasi yang tinggi, seorang atlet bola voli membutuhkan beberapa faktor yang menunjang ia untuk dapat berprestasi. Pertama, faktor fisik, yakni berkaitan dengan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, serta struktur dan postur tubuh. Dalam olahraga bola voli, faktor fisik sangat berpengaruh. Begitu juga dengan faktor yang kedua, faktor teknik, yaitu keterampilan dan kemampuan khusus yang berhubungan erat dengan bakat atau latar belakang konstitusional. Yang ketiga adalah taktik, yaitu strategi-strategi yang dilakukan pada saat pertandingan.

Disamping ketiga faktor di atas, masih ada faktor penting lain, yakni faktor psikologis yaitu berkaitan dengan struktur maupun fungsi kepribadian atlet. Faktor ini kadang kala lupa diperhatikan. Padahal sebenarnya pada cabang-cabang olahraga tertentu, termasuk olahraga bola voli, memegang peranan penting bahkan terkadang menjadi faktor utama untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Faktor psikologis ini berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet, terungkap dalam ucapan-ucapan seperti, motivasi, determinasi, atau yang menghambat seperti kecemasan, ketegangan, dan rasa tidak percaya diri. Olahraga adalah kegiatan yang memunculkan tingkah laku, yang karenanya tidak terpisah dari aspek-aspek psikis yang mendasarinya. Sekalipun kenyataannya, pada cabang olahraga

tertentu, aspek psikis tidak terlalu dominan namun pada cabang olahraga lain justru aspek itu cukup atau bahkan sangat berperan.

Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olimpiade. Untuk mendapatkan bibit atlet bola voli harus ada pembinaan yang baik. Pembinaan bola voli dilakukan salah satunya dengan mengadakan pembinaan usia muda sebagai salah satu cara mendapatkan atlet bola voli yang baik untuk daerahnya dan Indonesia. Pembinaan ini harus dilakukan secara terstruktur dan terencana secara baik, agar bisa mencetak atlet-atlet yang akan menjadi andalan Indonesia di kemudian hari.

Soeharsono mengemukakan bahwa pembinaan dan pengembangan atlet hendaknya sudah dilakukan sejak usia muda, karena pembinaan dan pengembangan atlet sejak usia muda akan dapat lebih berhasil jika dibandingkan dengan yang dimulainya terlambat, hal ini disebabkan karena pada usia muda masih belum banyak pengaruh-pengaruh yang negatif, yang memungkinkan akan menjadi faktor di dalam usaha pengembangan potensi olahraganya,<sup>1</sup>

Pembinaan yang baik dan terstruktur tentunya akan menghasilkan bibit-bibit atlet yang berkualitas. Langkah yang harus dilakukan untuk mendapatkan bibit berkualitas tentunya sangat panjang. Proses yang tidak mudah harus dilalui untuk menjadi seorang atlet yang berkualitas. Proses-proses tersebut nantinya akan menjadi pelajaran dan pengalaman yang sangat berharga. Raihan prestasi seorang atlet yang berlatih secara instan

---

<sup>1</sup> James Tangkudung, Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II* (Jakarta, Cerdas Jaya 2012) h. 24

tentunya akan berbeda dengan raihan prestasi seorang atlet yang melalui proses yang sangat panjang.

Setelah melalui proses latihan baik teknik, fisik, taktik dan mental, tentunya seorang atlet membutuhkan suatu pertandingan sebagai ajang pembuktian terhadap hasil latihan yang telah dilakukan selama ini. Salah satu pertandingan yang paling bergengsi dikalangan usia muda di Indonesia adalah Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Atlet-atlet muda Indonesia akan beradu keterampilan dan menunjukkan penampilan terbaiknya di ajang ini. Salah satu ajang yang ditunggu-tunggu seluruh atlet pelajar di Indonesia dan merupakan ajang yang menjadi cerminan prestasi olahraga Indonesia dimasa yang akan datang.

DKI Jakarta sendiri telah mempersiapkan atlet terbaiknya untuk bertanding pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional yang tahun ini akan diselenggarakan di Jawa Tengah. Salah satu cabang yang paling bergengsi dan diandalkan untuk meraih medali emas adalah cabang olahraga bola voli. Seleksi panjang telah dilakukan, dan saat ini sudah terpilih atlet-atlet bola voli pelajar terbaik yang dimiliki DKI Jakarta. Untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan keinginan tentunya harus mengadakan persiapan-persiapan yang terstruktur. Banyak hal yang harus dilakukan, salah satunya adalah melakukan latihan secara terpusat baik secara fisik, taktik, teknik maupun mental.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud ingin mengetahui profil kebugaran jasmani dan *mental skills* atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta sebagai salah satu persiapan untuk mencapai prestasi terbaik dalam ajang tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka beberapa pertanyaan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana profil kebugaran jasmani atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?
2. Bagaimana profil *mental skills* atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?
3. Bagaimana profil kepercayaan diri atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?
4. Bagaimana tingkat kontrol energi negatif atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?
5. Bagaimana tingkat kemampuan visualisasi (imajeri) atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?
6. Bagaimana profil motivasi atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta ?
7. Bagaimana tingkat berpikir positif atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?
8. Bagaimana tingkat kontrol perhatian atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?

9. Bagaimana tingkat kontrol perilaku atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar mendapatkan hasil yang efektif dan tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Profil Kebugaran Jasmani dan *Mental Skills* Atlet Bola Voli POPNAS DKI Jakarta Tahun 2017.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?
2. Bagaimana Profil *Mental Skills* atlet bola voli POPNAS DKI Jakarta?

## E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Menjawab pertanyaan perumusan masalah.
2. Guna menambah pengetahuan bagi peneliti dan para pelatih atlet bola voli di DKI Jakarta.
3. Sebagai bahan evaluasi untuk tim pelatih perihal kebugaran jasmani dan kemampuan mental atletnya.
4. Sebagai acuan untuk pelatih bola voli di Indonesia khususnya DKI Jakarta bahwa aspek psikologis dalam hal ini *mental skills* sama pentingnya dengan aspek fisik, teknik dan taktik.
5. Sebagai bahan motivasi atlet dan pelatih cabang olahraga bola voli yang dibina di wilayah DKI Jakarta khususnya dan di seluruh Indonesia pada umumnya.
6. Sebagai acuan bagi pelatih dan pengurus bola voli di Indonesia untuk diadakan sebuah latihan mental ke depannya.
7. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.