

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan penting pada kehidupan manusia, pada saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga baik olahraga yang bersifat prestasi, rekreasi, pendidikan atau kesehatan. Masyarakat pada setiap daerah di Indonesia sangat senang dalam melakukan olahraga baik olahraga yang bersifat individu atau olahraga kelompok. Salah satu olahraga yang paling banyak dilakukan adalah olahraga bola voli, cabang olahraga ini merupakan cabang olahraga yang banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia, baik masyarakat yang ada di desa hingga di kota. Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di seluruh dunia. Hal ini bisa dibuktikan dengan masuknya pertandingan ini dalam ajang internasional yang dipertandingkan oleh berbagai Negara. Secara umum, bola voli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. “Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat, karena ada beberapa aspek yang sangat sederhana dan tidak membutuhkan biaya yang besar” (Guntum Budi Prasetyo., 2015). Permainan bola voli digemari oleh anak-anak sampai orang dewasa, hal ini dikarenakan permainan bolavoli selain menyenangkan, juga merupakan olahraga yang mudah dimainkan. Kemudahan olahraga ini bisa dilihat dari cara memainkannya dan peraturan yang ada dalam

permainan mudah dilakukan dan dipahami oleh masyarakat yang akan memainkannya. Kegemaran pada olahraga bola voli ini selain untuk dinikmati, juga untuk disaksikan permainannya. Olahraga voli sangat ramai peminatnya karena cabang olahraga ini banyak dipertandingkan dalam pertandingan resmi, di Indonesia memiliki agenda rutin dalam melaksanakan kompetisi bola voli. Kompetisi bola voli diselenggarakan dengan beberapa tingkatan dan kategori usia. Tingkatan kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia, diantaranya adalah tingkat daerah, wilayah hingga nasional. Pertandingan di Indonesia juga mempertandingkan pada tingkatan usia diantaranya adalah kompetisi usia dini, *junior*, remaja, dan *senior*.

Olahraga bola voli di Indonesia dinaungi oleh PBVSI atau persatuan bola voli seluruh Indonesia. Organisasi bola voli pada level dunia dinaungi oleh FIVB atau *Federation Internationale De Volley ball*, organisasi ini didirikan tahun 1947 dan pertandingan pertama kali dilakukan pada tahun 1949 di Praha, Cekoslovakia. Organisasi bolavoli di Indonesia atau PBVSI ini mengatur olahraga bola voli yang diantaranya melakukan pembinaan, dan pemberdayaan olahraga bola voli. Dalam permainan bola voli ada beberapa pertandingan yang diselenggarakan yaitu bola voli indoor, voli pantai dan mini voli, PBVSI juga menyelenggarakan berbagai kompetisi diberbagai jenjang usia, misalnya: liga remaja, Kejurda Yuniior, Livoli Divisi II, Livoli Divisi II, Livoli divisi utama, dan Proliga. Kejuaraan yang diselenggarakan PBVSI ini juga menjangkau pada dinas pendidikan yang diantaranya untuk usia dini (O2SN), Pekan olahraga daerah (POPDA), Pekan olahraga wilayah (POPWIL), Pekan olahraga

Nasional (POPNAS), Pekan olahraga mahasiswa daerah (POMDA), Pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNAS).

Bola voli memiliki tujuan mencari poin atau skor sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke area lawan dan mencegah tim lawan mencetak skor atau angka. Untuk dapat bermain baik pada pertandingan voli perlu memiliki beberapa aspek-aspek yang harus dimiliki. Menurut (Purwanto, 2013) mengatakan bahwa pemain bola voli harus didasarkan kondisi fisik yang prima dan teknik dasar yang tinggi aspek-aspek yang harus dimiliki atlet olahraga termasuk pemain bola voli antara lain adalah: teknik, fisik, taktik, dan kematangan juara. Untuk meningkatkan prestasi, banyak faktor yang harus dibutuhkan selain beberapa aspek diatas, prestasi dapat diraih jika sarana-prasarana, pelatih yang berkualitas pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Selain itu yang sangat penting dalam meraih prestasi dalam olahraga voli adalah fisik dari pemain tersebut. Kompetisi bola voli yang diselenggarakan saat ini menjadikan banyaknya klub bola voli yang saling bersaing untuk mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan dan ingin meraih prestasi semaksimal mungkin. Gelar prestasi akan didapat jika dalam suatu tim memiliki kekompakan dan kerja tim yang baik, atau dalam tim memiliki pelatih dan pemain yang baik. Berlatih dalam suatu cabang olahraga merupakan suatu upaya pengembangan kualitas baik, kualitas fisik, teknik, taktik maupun mental. Dalam olahraga bola voli latihan merupakan salah satu faktor dominan penentu keberhasilan suatu tim dalam kompetisi (Sujarwo, 2017). Seorang pemain bola voli akan menjadi pemain

yang baik jika memiliki dan menguasai teknik, taktik, fisik dan mental juara yang baik.

Fisik pemain dapat terbentuk pada latihan yang dilakukan pemain setiap waktunya. Latihan tersebut dipimpin oleh pelatih yang memimpin latihan berdasarkan dengan program latihan yang telah disusun. Selain mengikuti latihan yang diberikan pelatih, fisik pemain dapat terbentuk jika pemain tersebut dapat menjaga pola makan, dan latihan mandiri. Melakukan latihan fisik sebaiknya dilakukan secara teratur dan dimulai sejak usia dini, untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya memiliki beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

Prestasi dalam setiap cabang olahraga termasuk bola voli perlu meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan yang dimiliki masing-masing pemain bolavoli, setelah meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dasar pemain dituntut untuk mempertahankan keterampilan dan fisik yang sudah baik tersebut hal ini bertujuan untuk tetap terjaga pada kondisi yang baik dan berfungsi untuk melakukan aktifitas olahraga dalam prestasi maksimal. Bermain bola voli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik, pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik dan sesuai dengan permainan bola voli. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari beberapa komponen yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya dalam upaya peningkatan dan pemeliharaan fisik.

Adapun unsur-unsur kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), dan kecepatan reaksi (*reaction time*). Komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan oleh pemain bola voli adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak (*power*), keseimbangan, reaksi dan ketepatan. Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain bola voli agar dapat mencapai kondisi yang baik dan dapat melakukan aktivitas olahraga dalam prestasi maksimal. Peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain agar dapat mencapai kondisi terbaik dan berfungsi untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal.

Keterampilan teknik dasar agar dapat bermain bola voli dengan baik di kompetisi diperlukan bentuk fisik yang baik yang ada dalam olahraga bola voli yang diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, fleksibilitas, dan power. Oleh karena itu beberapa kemampuan tersebut perlu dilatih agar mencapai kondisi terbaik sehingga dapat mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli.

Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai suatu faktor yang paling penting sebagai unsur yang sangat dibutuhkan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi fungsional pemain dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar paling tinggi. Pada setiap program latihan persiapan fisik dikembangkan secara

bertahap. Tahap pertama mencakup persiapan fisik khusus sebagai dasar untuk membangun tingkat kemampuan biomotor yang tinggi. Tahap awal dan selanjutnya akan ikut berkembang selama dalam persiapan, jika dibangun pada suatu dasar yang kuat.pada tahap selanjutnya merupakan suatu tahapan yang khusus pada periode pertandingan yang bertujuan untuk memelihara apa yang sudah dicapai sebelumnya dan menyempurnakan kemampuan yang diperlukan untuk pertandingan.

Olahraga bola voli sama seperti olahraga permainan yang lainnya, dimana seseorang untuk dapat bermain harus menguasai terlebih dahulu keterampilan teknik dasar permainan yang dipergunakan. keterampilan teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainan bola voli. Teknik-teknik dalam permainan bola voli adalah servis (servis tangan bawah, servis dari samping dan servis dari atas), *passing* (*pass*-bawah dan *pass* atas), umpan (*set-up*), *smash* (*smash normal*, *smash semi* dan *smash pull*) serta bendungan (*block*)." Teknik *smash* merupakan teknik yang sangat berperan pada permainan bola voli. Hal tersebut karena teknik smash sebagai salah satu teknik menyerang guna mematikan lawan. Teknik *smash* dapat juga dibedakan menjadi beberapa teknik sesuai dengan ketinggian umpan bola. Macam-macam teknik *smash*, *smash normal* (*open smash*), *smash semi*, *smash pull* (*quick*), *smash pull straight* dan *smash push*. Salah satu jenis *smash* yang banyak digunakan dalam suatu permainan adalah *smash normal*.

Pemain bola voli akan berhasil jika membentuk fisik dan keterampilan teknik dasar dengan baik. Fisik dan teknik yang dibentuk berkala pada saat latihan akan menjadikan kondisi fisik dan keterampilan yang baik, dengan memiliki kondisi fisik yang baik. Keuntungan latihan dalam membentuk fisik dan teknik latihan yang dilakukan secara berulang-ulang yang intensitas serta kompleksitasnya sedikit demi sedikit ditingkatkan, maka lama kelamaan atlet akan berubah menjadi seorang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya pula akan menjadi lebih efisien dan lebih efektif. Pelatih dalam membina fisik pemainnya perlu dilakukan dalam setiap latihan. Karena dalam membina kondisi fisik memiliki tujuan untuk pembentukan fisik yang baik, pengembangan kemampuan yang dimiliki dan senantiasa membentuk mental yang kuat, hal ini sesuai dengan apa yang dikembangkan. Fisik yang baik merupakan suatu aspek yang perlu dikembangkan menurut (Subarjah, 2013) mengatakan prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh sebab suatu aspek akan menentukan aspek lainnya. Beberapa aspek diatas merupakan unsur yang tidak terpisahkan dan memiliki hubungan timbal balik, sehingga setiap peningkatan maupun penurunan salah satu aspek diatas akan saling berpengaruh. Kualitas pemain akan meningkat, jika keempat unsur tersebut meningkat. Pemain bola voli membutuhkan kondisi fisik dan keterampilan fisik menjadi keterkaitan karena dengan memiliki fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik, dengan teknik yang baik tentu dapat

menumbuhkan mental yang baik, dengan mental yang baik pemain akan mudah melakukan taktik yang sesuai instruksi pelatih ketika bertanding. Pada permainan bola voli teknik merupakan suatu unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai setiap pemain agar dapat bermain dengan baik. Teknik yang dilakukan pada pertandingan bola voli antara lain seperti: servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Agar dapat melakukan teknik tersebut dengan baik faktor fisik dalam setiap gerakan teknik memerlukan fisik yang baik.

Kondisi fisik sangat penting digunakan bagi pelatih termasuk olahraga bola voli dalam penyusunan program latihan. Mengetahui kondisi fisik bagi pelatih dapat digunakan sebagai salah satu unsur dalam seleksi pemain bola voli pada klub binaannya. Penerapan kondisi fisik sebagai suatu standar seleksi pemain akan menciptakan sebuah tim yang mempunyai pemain bola voli dengan keterampilan yang mempunyai standar, sehingga kualitas pemain bola voli dapat dipresiksi. Mengetahui kondisi fisik pemain selain untuk proses seleksi agar memiliki standar juga digunakan sebagai patokan dalam memberikan program latihan. Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar merupakan suatu kategori yang dijadikan dalam pembentukan tim dalam seleksi pemain. Seleksi pemain di tim pada saat ini, kondisi fisik pemain dan teknik dasar belum menjadi salah satu unsur seleksi. Hal ini menyebabkan pelatih tidak mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemainnya, sehingga dalam penyusunan program latihan belum benar-benar terprogram dengan baik karena tidak ada patokannya.

Hal ini memungkinkan pelatih klub bola voli Oskar Kabupaten Subang dapat memantau secara benar tentang kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar dalam hal ini teknik dasar smash pemain volinya dan dapat menjadikan acuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet binaannya. Pentingnya persiapan dan memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik akan mempermudah pemain bola voli dalam meraih prestasi pada kompetisi bola voli yang akan diikuti. Oleh sebab itu dengan pentingnya kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang harus dimiliki pemain bola voli untuk meraih prestasi dan pentingnya pelatih untuk mengetahui agar dapat menjadi rujukan dalam memilih atlet, maka peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli pada klub bola voli Oskar Kabupaten Subang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Tidak adanya identifikasi kondisi fisik pemain klub bola voli Oskar Kabupaten Subang.
2. Pelatih klub bola voli Oskar Kabupaten Subang belum mengetahui secara benar dan rutin pada perkembangan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar dalam permainan pemain binaannya.
3. Belum diketahui kondisi fisik dominan dan keterampilan klub bola voli Oskar Kabupaten Subang.

4. Perlunya mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sebagai pedoman program latihan yang akan disusun pelatih.

### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan judul yang diajukan, maka peneliti terdapat batasan masalah tujuannya untuk mempersempit dan memperjelas masalah. Pada penelitian ini batasan masalah adalah sebagai berikut:

Peneliti ingin mengetahui Kondisi Fisik dominan dan keterampilan pemain klub bola voli Oskar Kabupaten Subang.

### **D. Perumusan Masalah**

Luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka diperlukan adanya rumusan masalah. Pada penelitian ini rumusan masalah adalah:

Bagaimana keterampilan bermain dan kondisi fisik dasar klub bola voli Oskar Kabupaten Subang?

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

1. Manfaat Teoritis:

- a) Bagi peneliti

Untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain klub bola voli Oskar Kabupaten Subang.

**b) Bagi Perguruan Tinggi**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas topik yang sama.

**c) Bagi Ilmu Pengetahuan**

Dapat menambah pengetahuan mengenai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli.

**d) Bagi guru atau pelatih**

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli.

**2. Manfaat Praktis:**

**a. Bagi Klub**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemain bola voli untuk mengetahui metode tes keterampilan bermain dan kondisi fisik dasar pemain voli.

**b. Bagi Penulis**

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai latihan dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan dalam menganalisis kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain bola voli.

