

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan rutinitas penting karena terdapat banyak dampak positif pada tubuh, dengan berolahraga tubuh juga akan terasa lebih sehat dan terhindar dari kelelahan yang berlebihan. Olahraga merupakan gabungan dari 2 suku kata yaitu olah yang berarti mengolah atau memproses dan raga yang artinya adalah tubuh jadi olahraga merupakan suatu proses atau melakukan kegiatan tubuh atau fisik dengan berbagai cara dengan kata lain menggerakkan semua bagian tubuh dari ujung kaki hingga ujung kepala dengan tujuan tertentu. (Usnata & Muhammad, 2018). Olahraga juga dapat memberikan dampak negatif jika dilakukan dengan tidak benar. Namun jika dilakukan dengan teratur, sistematis, dan terukur dapat membuat tubuh menjadi lebih bugar. Terutama untuk latihan daya tahan otot jantung dengan melakukan aktivitas dengan teratur karena dapat membuat ringan kerja jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh dan juga menghindari berbagai macam penyakit yang mengkhawatirkan tubuh.

Dunia sudah banyak sekali cabang olahraga permainan salah satunya yaitu bolavoli. Bola voli berkembang seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Saat ini, bola voli bukan hanya olahraga rekreasi, tetapi juga olahraga yang diharapkan mampu memberikan hasil yang baik (Rachmalia et al., 2022). Cabang olahraga bolavoli adalah salah satu olahraga yang sangat kompetitif karena didalam peraturan permainan tersebut terdapat skor untuk

menentukan siapa yang bisa memenangkan permainan tersebut. Bola voli adalah permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan ke udara bolak-balik diatas jaring (*net*) dengan tujuan agar bola jatuh ke daerah lawan dengan bola menyentuh tanah untuk mencari kemenangan (Rachmalia et al., 2022). Dalam mengembangkan prestasi olahraga, pelatih, atlet, dan ketua tim harus memahami unsur-unsur yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, teknis, taktis, dan mental (Rachmalia et al., 2022). Namun olahraga bolavoli juga bisa menjadi tujuan untuk berprestasi, tentu tuntutan menjadi seorang atlet adalah mempunyai komponen biomotorik yang baik karena jika memiliki komponen biomotorik yang baik tentu akan mempermudah atlet dalam proses latihan dan menjadi modal penting untuk menjadi seorang atlet. Biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas dari tubuh manusia (Anzari, 2019). Komponen biomotor yang berperan di olahraga tim bolavoli adalah kecepatan, kekuatan, ketahanan, power, fleksibilitas dan koordinasi (Anzari, 2019). Selain itu bolavoli merupakan olahraga yang membutuhkan tinggi badan yang superior dan kondisi atau bentuk tubuh (antropometri) yang baik karena untuk mendapatkan prestasi yang maksimal di olahraga tim permainan bolavoli ini menggunakan net yang tingginya lebih dari 2 meter sebagai pembatas tengah lapangan antara kedua tim dengan cara menjatuhkan bola di lapangan lawan dengan teknik tertentu sebagai peraturan mendapatkan point untuk memenangkan pertandingan (Usnata & Muhammad, 2018). Kondisi fisik yang tinggi ini merupakan penunjang penguasaan teknik dasar permainan bolavoli serta dasar dan landasan untuk melangkah ke latihan teknik (Aziz & Muhammad, 2019).

Latihan fisik merupakan landasan paling dasar dalam pelatihan. Adapun tujuan latihan fisik adalah untuk membantu para pembina dan pelatih olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai puncak prestasi (Mylsidayu & Abdullah, 2015). Untuk menjadi atlet berprestasi dibutuhkan latihan dan disiplin keras (Usnata & Muhammad, 2018). Perlu adanya pembinaan untuk calon atlet agar bisa menunjang kemampuan dan bakatnya agar bisa menjadi atlet yang cemerlang. Pembinaan olahraga merupakan suatu usaha untuk mengembangkan potensi para pemain sehingga dapat meningkatkan prestasinya (Prananda & Yanti, 2021). Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna (Tangkudung & Puspitorini, 2012).

Program latihan merupakan alat atau pegangan yang penting bagi pelatih untuk dijadikan sebagai pedoman dalam merencanakan suatu latihan. mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga harus dilakukan secara seksama, sistematis, dan bertahap. Hal ini diperlukan untuk mencapai prestasi setinggi mungkin, sebab untuk memungkinkan tercapainya prestasi yang tinggi akan sangat bergantung pada penyusunan program latihan yang direncanakan secara bertahap agar perkembangan keterampilan, kemampuan bimotor, dan aspek-aspek mental dapat berkembang secara sistematis, metodis, dan terencana. Artinya, dapat dikatakan hampir tidak mungkin prestasi yang tinggi akan dapat dicapai apabila program latihan tidak disusun dengan baik dan benar (Mylsidayu & Abdullah, 2015).

Pada kemajuan teknologi saat ini dapat mempermudah manusia dalam melakukan pekerjaan atau aktifitas. Peneliti memanfaatkan android sebagai media aplikasi yang nantinya akan diunduh oleh pengguna untuk menggunakan aplikasi yang peneliti kembangkan. Pada era saat ini peran teknologi sudah untuk menghadapi era revolusi industri 4.0, diperlukan pendidikan yang dapat membentuk generasi kreatif, inovatif, serta, kompetitif (Lase, 2019). Terutama kemajuan pada bidang olahraga mengenai perkembangan ilmu keolahragaan yang terus berkembang. Tentu kemajuan teknologi ini dapat dimanfaatkan untuk proses pengembangan bakat atlet pada usia pembinaan. Tetapi informasi mengenai program latihan fisik untuk program bolavoli masih sangat terbatas, sehingga peneliti mengambil langkah untuk melakukan pengembangan aplikasi program latihan fisik berbasis android untuk membantu para pelatih merancang program latihan dengan efektif dan mudah. Sehingga pelatih juga mempunyai referensi terkait cara latihan yang efektif dan mempunyai wawasan yang lebih luas karena terdapat banyak materi latihan. Tentu kemajuan teknologi ini dapat dimanfaatkan oleh para pelatih dalam merancang program latihan dengan mudah hanya dengan menggunakan *smartphone* masing-masing. Dengan aplikasi android yang sekarang dapat lebih mudah dimanfaatkan oleh banyak orang sehingga memberikan kemudahan bagi penggunaannya dalam mengontrol aktifitas salah satunya aktifitas keolahragaan (Yoda, 2020).

Pada penelitian pengembangan aplikasi berbasis android untuk cabang sepak bola yang telah dilakukan penelitian oleh Azreel Vahier (2025). Penelitian tersebut berjudul “Pembuatan Media Aplikasi Filanesia (Filanesi Apps) Berbasis Andromo Untuk Pelatih Sepakbola Lisensi D Nasional” Pada penelitian tersebut

membahas tentang pengembangan ilmu kepelatihan dan filosofi sepak bola dengan media aplikasi berbasis android dan melakukan pengembangan model latihan dan program latihan.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Ardi Ari Putro, Adang Suherman, Kuston Sultoni (2018). Penelitian tersebut berjudul “Aplikasi Program Kebugaran Daya Tahan Kardiovaskular Berbasis Android” penelitian ini membahas tentang aplikasi yang bertujuan sebagai petunjuk pengguna untuk melakukan aktivitas kebugaran dengan teratur dan porsi yang terukur

Pengembangan aplikasi yang peneliti kembangkan menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dan menggunakan model ADDIE merupakan singkatan dari *Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation*. Dengan analisis yang diawali melihat kebutuhan dalam proses latihan yang membutuhkan sebuah alat yang bisa memudahkan para pelatih dalam sesi latihan. Tahap selanjutnya adalah desain yaitu membuat tampilan *user interface* (antarmuka pengguna) dan fitur agar mempunyai tampilan yang menarik dan mudah digunakan. Pada tahap berikutnya adalah pembuatan aplikasi dengan tampilan dan beberapa fitur yang sudah didesain sebelumnya. Berikutnya adalah implementasi pada tahap ini peneliti melakukan ujicoba terhadap aplikasi di lapangan. Kemudian memasuki tahap Evaluasi pada aplikasi yang telah diujicoba kan.

Pada aplikasi yang peneliti kembangkan terdapat fitur tampilan materi program latihan fisik untuk program latihan bolavoli dengan 7 komponen fisik yaitu *endurance, strength, egility, speed, power, coordination, dan flexibility*, selain itu aplikasi ini mempunyai fitur untuk membuat materi latihan kustom dan hasil

output dari materi yang dirancang adalah berupa *file pdf* sehingga bertujuan untuk pelatih bisa memberikan materi latihan secara jarak jauh dan bertujuan untuk atlet bisa latihan secara mandiri,

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka fokus masalahnya adalah :

1. Mempermudah latihan dengan materi latihan berbasis *android*.
2. Ketersediaan materi latihan yang variatif dan sesuai dengan tujuan pengguna.
3. Memberikan tutorial untuk latihan fisik agar tujuan latihan fisik tercapai.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah aplikasi latihan fisik berbasis android bisa membantu para pelatih menjalankan program latihan fisik dan mampu meningkatkan kualitas fisik atlet?
2. Apakah aplikasi ini memberikan materi latihan yang relevan terhadap program latihan bolavoli ?
3. Apakah fitur pada aplikasi mampu mempermudah proses perancangan program latihan?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun peneltian mengenai “pengembangan program latihan fisik melalui aplikasi program latihan bolavoli berbasis android” hasil kegunaan penelitian ini adalah:

1. Aplikasi untuk memudahkan pelatih untuk merancang program latihan dan sebagai latihan mandiri untuk atlet.
2. Sumber referensi untuk materi fisik secara efektif.
3. Aplikasi yang bisa diakses dengan mudah di manapun dan kapanpun yang dapat digunakan secara luas.
4. Sebagai bahan untuk penelitian lanjutan untuk kedepannya dan referensi bagi mahasiswa FIKK UNJ
5. Menambah wawasan mengenai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk peneliti, pelatih, serta Masyarakat yang berkecimpung di dunia olahraga terutama bolavoli.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan membuat aplikasi program latihan unit program latihan fisik cabang olahraga bolavoli berbasis android untuk mempermudah pelatih dalam merancang program latihan fisik dan menunjang kualitas fisik terhadap atlet. Penelitian dan pengembangan ini diharapkan berguna dan menjadi informasi bagi pengguna.

Intelligentia - Dignitas