

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum, olahraga dapat dilihat sebagai suatu kegiatan penting untuk menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Melalui olahraga, seseorang dapat memperoleh kesehatan fisik, ketenangan mental, serta meningkatkan kualitas hidup. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi optimal yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan. Selain itu olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan fisik, menjaga kesehatan, serta mengembangkan nilai-nilai sportivitas dan kerja sama antar individu. Dengan demikian, olahraga bukan hanya tentang bergerak, namun juga tentang gaya hidup sehat dan disiplin diri serta olahraga dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh maupun pikiran. Dengan berolahraga secara teratur, kualitas hidup seseorang dapat meningkat dan tubuh tetap siap menjalani aktivitas sehari-hari serta membentuk watak disiplin.

Dalam dunia olahraga terdapat berbagai macam cabang yang dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan dan minat dari masing-masing individu yang berguna untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan manfaat tersendiri, baik yang dilakukan secara individu ataupun beregu. Di kalangan masyarakat luas cabang olahraga yang sangat populer

diantaranya seperti sepak bola, futsal, bolavoli, basket, bulu tangkis, tenis, beladiri, renang dan atletik. Bolavoli menjadi salah satu cabang olahraga yang sedang marak digemari karena cabang olahraga ini bisa dimainkan oleh semua kalangan baik itu dari anak muda maupun sampai orang tua. Hal ini juga karena olahraga bolavoli dapat melatih kekompakan tim, ketangkasan, dan kecepatan dalam mengambil keputusan. Selain menyenangkan, tentunya olahraga bolavoli juga dapat memperkuat otot tangan dan kaki.

Bolavoli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, beliau adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Morgan ingin menciptakan suatu permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan serta tidak terlalu keras seperti bola basket, namun tetap bisa memberikan manfaat untuk kebugaran. Idenya kemudian berlanjut dengan mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dapat dipertandingkan. Awalnya, permainan ini disebut "*Mintonette*", yang kemudian berganti nama menjadi "*volley ball*" yang artinya kurang lebih memvolley bola berganti-ganti. Olahraga bolavoli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Selanjutnya permainan bolavoli juga merupakan suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar biasa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Olahraga ini dimainkan pada lapangan berukuran 18 x 9 m² yang ditengahnya dibatasi oleh net

dan dimainkan oleh dua regu. Selain itu dalam cabang olahraga bolavoli ini dimana dua regu, masing-masing terdiri dari enam orang pemain yang berada di dalam lapangan. Tujuan dari olahraga ini adalah untuk menjatuhkan bola di area lawan dan mencegah bola jatuh di area sendiri dengan cara memantulkan bola melewati net. Sehingga dalam olahraga ini sangat diperlukan adanya kerja sama tim, ketangkasan, serta strategi yang baik agar dapat mencetak poin. Di sisi lain olahraga bolavoli dapat melatih kekuatan dan kelincahan tubuh, serta dapat mengajarkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kekompakan antar pemain.

Provinsi DKI Jakarta merupakan salah satu daerah yang memiliki banyak atlet bolavoli berbakat. Hal ini karena adanya pembinaan dari usia dini baik di sekolah, klub olahraga voli, ataupun komunitas di Jakarta yang membuat para atlet tersebut dapat bersaing di berbagai kejuaraan baik tingkat daerah maupun nasional untuk meraih prestasi dan mengasah kemampuan mereka sebagai atlet bolavoli. Selanjutnya adalah berkaitan dengan Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) Provinsi DKI Jakarta yang merupakan program Pemerintah Provinsi DKI Jakarta untuk mengembangkan atlet muda berbakat usia muda. POPB di Provinsi DKI Jakarta ini dilakukan secara terencana dan terstruktur untuk menghasilkan atlet-atlet unggul yang mampu berprestasi di tingkat nasional maupun internasional. Pemerintah Provinsi DKI Jakarta melalui Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) serta berbagai klub olahraga di Jakarta terus berkolaborasi dalam menyediakan fasilitas, pelatihan, dan kompetisi bagi para atlet muda. Program pembinaan ini dimulai sejak usia dini melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, klub, hingga pelatihan di pusat-pusat olahraga daerah. Program Pembinaan Olahraga Prestasi

Berkelanjutan merupakan bagian dari upaya pemerintah Provinsi DKI Jakarta dalam membina atlet atlet berpotensi dan berbakat usia dibawah 15 tahun.

Salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian khusus adalah bolavoli, karena banyak melahirkan pemain berbakat yang mampu bersaing dan berprestasi di ajang nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) dan kejuaraan nasional antar daerah. Pembinaan bolavoli dilakukan sejak usia dini dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler, dan klub voli daerah yang memiliki peranan menemukan dan mengasah potensi atlet muda. Dengan adanya sistem pembinaan yang berkelanjutan, Provinsi DKI Jakarta berhasil mempertahankan posisinya sebagai salah satu pusat pengembangan olahraga bolavoli terbaik di Indonesia, sekaligus menjadi contoh dalam mencetak atlet berprestasi di berbagai cabang olahraga lainnya.

Selain program Latihan dari pelatih, para Atlet POPB mendapat dukungan lain seperti dimonitor oleh para Tenaga Ahli salah satunya adalah Dokter yang juga berperan untuk menjaga Performance atlet agar dapat menampilkan Peak Performance terbaik saat bertanding. Bolavoli yang mana merupakan permainan beregu, maka dalam prakteknya membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar bagi setiap atletnya. Hal ini sangat perlu bagi atlet baik secara individu maupun secara kelompok. Tentunya untuk menjadi pemain bolavoli yang baik dan meraih prestasi yang tinggi, dibutuhkan program latihan yang dapat meningkatkan teknik, taktik, kondisi fisik yang baik dan mental yang bagus. Untuk. Keempat elemen tersebut mempunyai hubungan yang sangat penting. Banyak atlet bolavoli dari berbagai klub di Provinsi DKI Jakarta membutuhkan kekuatan fisik, kebugaran

jasmani, kesehatan mental dan psikologis, serta spesialisasi posisi agar dapat tampil maksimal dalam setiap pertandingan. Setiap posisi dalam permainan bolavoli, seperti *setter*, *smasher*, *libero*, dan *blocker*, memiliki peran yang membutuhkan kemampuan khusus serta kerja sama tim yang solid. Oleh karena itu, pembinaan fisik dan mental menjadi bagian penting dalam proses pelatihan agar para atlet tidak hanya kuat secara tubuh, tetapi juga tangguh secara mental. Dengan pembinaan yang berkelanjutan dan dukungan berbagai pihak, Provinsi DKI Jakarta terus menjadi salah satu pusat pengembangan atlet bolavoli berprestasi di Indonesia. Namun, dibalik semua itu, saat ini informasi yang komprehensif tentang profil fisik atlet bolavoli POPB Provinsi DKI Jakarta masih sangat terbatas. Informasi mengenai karakteristik fisik, teknik, kondisi mental psikologis dan prestasi atlet bolavoli di Provinsi Jakarta sangat penting dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka serta untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif.

Kemudian dari hal tersebut, penelitian tentang profil fisik atlet bolavoli POPB Provinsi DKI Jakarta yang mencakup karakteristik fisik serta identitas atlet memiliki relevansi yang tinggi dalam pemahaman yang lebih komprehensif tentang populasi dan potensi atlet tersebut. Dengan mempelajari karakteristik fisik, seperti tinggi badan dan berat badan, Spesialisasi posisi, serta komponen biomotor atlet. Penelitian ini dapat memberikan informasi yang penting tentang potensi dan kondisi atlet dalam melakukan teknik dan gerakan yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli. Selain itu, mencatat identitas atlet seperti nama lengkap, tempat tanggal lahir, jenis kelamin, dan asal klub juga merupakan bagian penting dalam penelitian ini. Informasi ini akan membantu dalam memetakan demografi

atlet, mengidentifikasi pola perkembangan fisik berdasarkan jenis kelamin, serta dapat untuk mengidentifikasi atlet berbakat yang mungkin perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Atlet bolavoli POPB Provinsi DKI Jakarta berasal dari berbagai sekolah dan klub olahraga. Informasi tentang asal klub voli dari atlet tersebut akan membantu memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang latar belakang dan sumber pengembangan mereka dalam olahraga bolavoli.

Namun, pada kenyataannya masih banyak atlet bolavoli di Provinsi Jakarta yang tidak bisa mengikuti Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) karena beberapa faktor seperti, terbatasnya jumlah peserta yang dapat diterima dalam program pembinaan tersebut. Selain itu, jadwal latihan yang padat dan terkadang berbenturan dengan kegiatan belajar di sekolah, sehingga beberapa atlet kesulitan untuk menyesuaikan keduanya. Faktor lainnya seperti jarak tempat latihan, keterbatasan fasilitas, ataupun kurangnya dukungan dari lingkungan juga menjadi kendala bagi sebagian atlet untuk ikut serta dalam pembinaan POPB. Untuk mengatasi berbagai kendala dalam pembinaan atlet bolavoli di Provinsi DKI Jakarta, diperlukan kerja sama yang baik antara pemerintah, sekolah, klub olahraga, serta orang tua. Pemerintah daerah melalui Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) dapat menambah kuota dan memperluas akses bagi atlet muda agar lebih banyak yang dapat mengikuti program POPB. Selain itu, jadwal latihan perlu disesuaikan dengan waktu belajar agar para atlet tetap dapat menyeimbangkan prestasi akademik dan olahraga. Klub-klub bolavoli juga diharapkan menyediakan fasilitas latihan yang mudah dijangkau serta pelatih yang profesional untuk mendukung perkembangan kemampuan atlet. Dukungan moral dan motivasi dari keluarga pun

sangat penting agar para atlet tetap semangat berlatih meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Seperti halnya pembinaan ini dapat memberi hasil yang sangat baik, sebagai contoh ada atlet POPB bolavoli yang berhasil promosi ke PPOP. Sehingga dengan upaya terus menerus dan kerjasama dari berbagai pihak, diharapkan kedepannya pembinaan prestasi cabang olahraga bolavoli di Provinsi DKI Jakarta dapat terus meningkat dan menghasilkan atlet-atlet yang mampu bersaing di level nasional dan internasional.

Dalam penelitian ini salah satu pengukuran yang digunakan adalah Antropometri yang bertujuan untuk memberikan informasi yang berharga dalam menentukan tipe tubuh yang cocok untuk atlet bolavoli. Antropometri merupakan bagian dari ilmu ergonomi yang berhubungan dengan dimensi tubuh manusia yang meliputi bentuk, ukuran dan kekuatan tubuh manusia, contohnya ukuran tinggi badan, panjang lengan, panjang tungkai, berat tubuh manusia, dan karakteristik lainnya. Dengan memahami tipe tubuh atlet, pelatih dapat mengembangkan strategi pelatihan yang lebih efektif dan mengoptimalkan potensi atlet dalam performa permainan. Dalam dunia bolavoli, penggunaan data antropometri sangat penting untuk menentukan potensi fisik dan posisi bermain yang paling sesuai bagi seorang atlet. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian yang mempertimbangkan faktor antropometri dalam memahami profil atlet bolavoli. Kemudian untuk tes antropometri dapat dilakukan dengan berbagai metode dan teknik pengukuran yang berbeda, tergantung parameter fisik yang ingin diukur. Tes antropometri dapat memberikan informasi penting tentang karakteristik fisik individu, yang dapat digunakan untuk tujuan klinis, medis, dan olahraga. Pengukuran antropometri

dalam olahraga juga digunakan dalam program pembinaan dan seleksi atlet, untuk memantau pertumbuhan fisik, komposisi tubuh, serta keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan (BMI) agar performa tetap optimal. Secara keseluruhan, antropometri menjadi dasar penting dalam menyusun program latihan dan upaya mewujudkan atlet bolavoli yang berprestasi dan memiliki kondisi fisik ideal sesuai tuntutan permainan modern. Selanjutnya pemilihan metode dan teknik pengukuran yang tepat akan bergantung pada tujuan penelitian dan parameter fisik yang ingin diukur dengan akurat.

Selain itu pengukuran lain yang digunakan adalah Komponen Biomotor. Komponen biomotor mempunyai kaitan erat dengan permainan bolavoli karena setiap teknik dan aktivitas dalam permainan membutuhkan kemampuan fisik tertentu. Pentingnya komponen biomotor bagi atlet terletak pada perannya sebagai fondasi utama dalam menunjang seluruh kemampuan fisik dan performa olahraga. Berbagai keterampilan dasar bermain bolavoli tersebut dibutuhkan kemampuan gerak atau biomotor skill. Biomotor skill adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neoromuscular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Selanjutnya komponen biomotor terdiri dari kekuatan diperlukan untuk melakukan smash dan block dengan maksimal, daya tahan membantu pemain tetap konsisten selama pertandingan berlangsung, kecepatan dibutuhkan saat bergerak mengejar bola, sedangkan kelincahan berperan penting ketika melakukan perubahan arah secara cepat. Selain itu, koordinasi dan keseimbangan membantu pemain melakukan passing, servis,

serta lompatan dengan baik. Dengan demikian, semakin baik komponen biomotor yang dimiliki pemain, maka semakin baik pula performa pemain dalam permainan bola voli.

Secara keseluruhan, antropometri menjadi dasar penting dalam menyusun program latihan dan upaya mewujudkan atlet bolavoli yang berprestasi dan memiliki kondisi fisik ideal sesuai tuntutan permainan modern. Selanjutnya pemilihan metode dan teknik pengukuran yang tepat akan bergantung pada tujuan penelitian dan parameter fisik yang ingin diukur dengan akurat.

Sedangkan pengukuran komponen biomotor pada atlet bolavoli berguna untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik atlet yang menunjang performa permainan. Melalui pengukuran biomotor, pelatih dapat menilai kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, koordinasi, dan daya ledak otot pemain. Hasil pengukuran itu dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, meningkatkan prestasi, memantau perkembangan kondisi fisik, dan mencegah risiko cedera. Dengan adanya pengukuran biomotor, latihan dapat dilakukan secara lebih efektif, terarah, dan sesuai dengan tuntutan permainan bolavoli.

Sehingga penelitian tentang profil kondisi fisik atlet bolavoli POPB Provinsi DKI Jakarta ini memiliki kepentingan praktis dan akademis yang penting untuk mengembangkan olahraga bolavoli di Provinsi DKI Jakarta serta meningkatkan pengetahuan kita tentang karakteristik atlet muda. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui dan mengidentifikasi gambaran secara umum tentang pembinaan

bolavoli di usia muda dengan judul "Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) Provinsi DKI Jakarta".

B. Identifikasi Masalah

Dari Uraian diatas maka dapat ditemukan beberapa permasalahan diantaranya sebagai berikut :

1. Kurangnya data profil fisik atlet POPB Bolavoli usia muda di Provinsi DKI Jakarta.
2. Kurangnya informasi tentang antropometri atlet POPB Bolavoli usia muda di Provinsi Jakarta.
3. Kurangnya informasi mengenai komponen biomotor atlet POPB Bolavoli usia muda di Provinsi Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan hal lain, maka akan dilakukan pembatasan masalah yang diteliti. Penelitian ini dibatasi pada pengkajian dan pembahasan tentang "Profil Fisik Atlet Bolavoli Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) Provinsi DKI Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi profil fisik dari atlet bolavoli putra dan putri di Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) Provinsi DKI Jakarta?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dan menyediakan data empiris mengenai karakteristik antropometri (postur tubuh) dan profil komponen biomotor (kondisi fisik) spesifik pada atlet bola voli usia pembinaan (remaja).
- b. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang olahraga, khususnya pengembangan ilmu *sport science* dan dapat menjadi materi kajian untuk meninjau relevansi antara teori pembinaan atlet usia muda.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan langsung bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pembinaan, antara lain:

- a. Bagi Pelatih/*Official*: Sebagai acuan data dasar untuk mengevaluasi program latihan yang telah berjalan, serta landasan ilmiah dalam penyusunan periodisasi latihan berikutnya agar lebih fokus pada peningkatan komponen fisik yang masih kurang.
- b. Bagi Instansi Pembina (Manajemen): Sebagai instrumen monitoring kolektif untuk menilai kemajuan prestasi fisik atlet dalam program pembinaan secara objektif.
- c. Bagi Atlet: Memberikan umpan balik (*feedback*) objektif mengenai tingkat kemampuan atau kesiapan komponen fisik mereka, sehingga memotivasi mereka untuk disiplin dalam latihan khusus dan menjaga nutrisi guna optimalisasi performa.