

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di dunia, termasuk masyarakat Indonesia. Secara umum permainan bola voli juga dapat diartikan sebagai cabang olahraga besar yang menggunakan net dengan 1 tim yang terdiri dari 6 pemain. Selain itu Bola voli juga diartikan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dengan tujuan bermain menjatuhkan bola pada daerah lawan. Aspek – aspek kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi bola voli menurut antara lain : “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan(*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*)” (Dra. Erianti & Yuni Astuti, 2004). Dari uraian tersebut dapat dikatakan bahwa aspek – aspek kondisi fisik tersebut, memiliki karakter umum dan khusus untuk dapat memiliki prestasi puncak dalam permainan bola voli (ARIANTO, 2015). Daya ledak otot merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau penggerak otot maksimum (Budiarsa et al., 2014). Sama halnya dengan yang disampaikan yaitu power sebagai produk dari dua kemampuan, yaitu : kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force maksimum* dalam waktu cepat (Syafruddin, 2011). Jadi daya daya ledak adalah penggabungan antara kekuatan dan kecepatan untuk mensiasati beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Karena kekuatan pukulan, jarak melempar, tinggi meloncat, dan kecepatan berlari dipengaruhi oleh daya ledak (Arsil, 2010). Daya ledak otot tungkai salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seseorang atlet bola voli, baik itu sewaktu melakukan *servis* maupun *smash* (ARIANTO, 2015) Hal ini disebabkan karena, daya ledak otot tungkai penentu utama kesuksesan dalam melakukan lompatan dengan waktu sesingkat mungkin (Didin Tohidin, Netti Afrina, Syafruddin, 2021) (Carlsson et al. 2016). Selain itu, daya ledak otot tungkai berkontribusi untuk menghasilkan tenaga penggerak pada tingkat yang bervariasi selama melompat. (Österas et al. 2002; Holmberg et al. 2005).

Mochamad Marcelino, 2024

ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN KONDISI FISIK ATLIT TIMNAS BOLA VOLI INDONESIA

BERDASARKAN AVC CHALLENGE CUP FOR MEN 2023

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kelentukan adalah salah satu aspek kondisi fisik yang sangat dibutuhkan untuk memperhitungkan dalam suatu penampilan gerak, terutama yang menyangkut suatu persendian dan kebebasan gerak (Prasetyo, 2020). Lalu “kelentukan dapat didefinisikan sebagai kemampuan persendian, *ligamen* dan *tendon* dalam melaksanakan berbagai gerak (Mylsidayu et al., 2015). Menurut buku (DR. DIKDIK ZAFAR SIDIK et al., 2019) seorang atlet yang memiliki fleksibilitas yang lebih baik maka gerak sendinya semakin luas. Selain itu Kelentukan yang baik dapat menyesuaikan dengan beban *eksternal*, sehingga dapat memperkecil kemungkinan untuk cedera (Didin Tohidin, Netti Afrina, Syafruddin, 2021). Dalam bola voli kelentukan menjadi salah satu yang kondisi fisik yang ikut berkontribusi dalam keberhasilan melakukan smash karena sangat penting untuk *mekanisme* ayunan yang optimal(Didin Tohidin, Netti Afrina, Syafruddin, 2021) ,

Koordinasi (coordination) adalah suatu kemampuan yang sangat kompleks karena terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan (Tudor. O Bompa, 1994). Jadi koordinasi merupakan keterampilan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara lancar (mulus) tanpa pengeluaran energi yang berlebihan (Syafruddin, 2019). Salah satu unsur terpenting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi (Prasetyo, 2020). Kondisi fisik yang diperlukan untuk bola voli selanjutnya adalah kelincahan, kelincahan menurut buku (DR. DIKDIK ZAFAR SIDIK et al., 2019) adalah kemampuan seseorang mengubah arah tubuhnya secara maksimum dan merubah posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan kondisi yang dihadapinya. Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudahlah ia berpindah posisi(Irawadi, 2014). Dalam permainan bola voli kelincahan sangat dibutuhkan karena dalam keadaan darurat ketika bola yang begitu mendadak maka dengan begitu pergerakan kita harus cepat dan akurat dengan tidak kehilangan keseimbangan tubuh sehingga bisa mampu melakukan serangan balik dengan cepat, selanjutnya kondisi fisik yang

dibutuhkan dari olahraga bola voli adalah kecepatan, menurut (DR. DIKDIK ZAFAR SIDIK et al., 2019). Kecepatan gerak dalam bentuk speed diartikan juga dengan kecepatan gerak *maksimum* siklis yang mengandung makna bahwa gerakan yang terjadi adalah gerakan yang rangkaianya selalu tetap sama sedari awal gerakan hingga akhir gerakan tidak mengalami perubahan. Tiga komponen di dalam kecepatan yaitu frekuensi bergerak, waktu reaksi, dan kecepatan menempuh suatu jarak tujuan. kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat singkatnya dan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam lari sprint.(Dhea Safitri Rachmalia, Dewi Susilawati, 2022). Dapat diinterpretasikan kecepatan reaksi merupakan dimana konsentrasi untuk menerima beberapa jenis rangsangan yang tiba. Misalnya, bagaimana seorang atlet voli, berkonsentrasi dan siap beraksi saat menunggu bola yang arahnya tidak dapat dipastikan atau pun saat bola diumpan dari setter maka seorang pemain yang berposisi sebagai penyerang harus siap bereaksi untuk untuk melakukan *smash* dan menyambut umpan dari *setter*(AnumNasriani, 2019). Harre;bauersfeld dan schrouter, tansen serta zimmermann dalam (DR. DIKDIK ZAFAR SIDIK et al., 2019) mendefinisikan daya tahan sebagai”kemampuan melawan kelelahan”. Dengan melihat konsekuensi definisi tersebut maka latihan daya tahan yang baik dilaksanakan setelah terjadi kelelahan. Lalu letzelter menambahkan bahwa daya tahan adalah “kemampuan melawan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan cepat” dalam bola voli daya tahan kardiovaskular sangat dibutuhkan agar tetap dapat menjaga serangan dan pertahanan hingga akhir pertandingan.

AVC Challenge Cup merupakan kejuaraan bola voli yang diikuti tim-tim negara dari Asia dan Oceania, termasuk Indonesia (Jo, 2023c). Ini merupakan Kejuaraan voli Asia pertama yang diikuti Timnas Indonesia sejak 2019 (Ishak, 2023). Tim voli putra Indonesia gagal melaju ke babak semi final *AVC Challenge Cup* 2023. Mereka dikalahkan oleh tim wakil asean lainnya yaitu thailand dengan skor 2-3(Saleh, 2023). Alhasil Indonesia tidak menjadi juara *AVC Challenge Cup*

Mochamad Marcelino, 2024

**ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN KONDISI FISIK ATLIT TIMNAS BOLA VOLI INDONESIA
BERDASARKAN AVC CHALLENGE CUP FOR MEN 2023**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Di kancah Asia , Indonesia belum pernah berhasil menjadi juara Piala Avc *Challenge Cup For Men*. Prestasi tertinggi Indonesia hanyalah tempat keempat Tepatnya saat bertanding di Gresik, Timnas voli putra Indonesia mampu mengakhiri kejuaraan di urutan keempat. Tentunya banyak hal yang perlu di evaluasi dari prestasi yang kurang ini

Namun berdasarkan pengamatan peneliti pada pertandingan melawan thailand di kompetisi *AVC Challenge Cup 2023* bahwa atlet bola voli putra Indonesia kemampuan *smash*-nya yang masih kurang Berdasarkan pengamatan penulis terhadap pemain banyaknya smash yang dilakukan pemain seperti rivan,doni dan kawan-kawan mudah di block oleh lawan, lalu pemain ketika *memblocking* selalu lolos dari *spiker*'s thailand kemudian pemain selalu mebuang bola keluar saat melakukan *spike* dan sering menyangkut *net*, selain itu pemain mengelami kelelahan disaat set ke 5. Banyak hal yang perlu di evaluasi dari kelemahan ini. Hal ini penyebabnya dari beberapa faktor yaitu kondisi fisik daya ledak lengan, daya ledak tungkai dan serta daya tahan kardiovaskuler. Untuk mengatasi penyebab faktor kekalahan Indonesia pada turnamen *AVC Challemege Cup 2023* maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisa Kebutuhan Latihan Kondisi Fisik Timnas Bola Voli Indonesia Berdasarkan Turnamen *AVC Challenge Cup 2023 for Men*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka penulis dapat menentukan rumusan masalah yaitu “Bagaimana kebutuhan latihan kondisi fisik atlit bola voli Indonesia berdasarkan kompetisi *AVC Challenge Cup For Men 2023* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka penulis dapat menentukan tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana kebutuhan latihan kondisi fisik atlet bola voli Indonesia berdasarkan kompetisi *AVC Challenge Cup For Men 2023*.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan yang bermanfaat bagi *staff* pelatih, dan pelatih fisik. Untuk mengetahui kebutuhan latihan kondisi fisik atlit bola voli Indonesia berdasarkan kompetisi *AVC Challenge Cup For Men 2023*.

1.5 Struktur Organisasi

BAB I

Struktur organisasi karya tulis (skripsi) ini berisi tentang rincian urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, mulai dari bab I hingga bab 5.

Bab I berisi uraian terdiri dari:

- 1.) Latar Belakang Penelitian
- 2.) Identifikasi dan Perumusan Masalah
- 3.) Tujuan Penelitian
- 4.) Manfaat Penelitian
- 5.) Struktur Organisasi

BAB II

Bab II berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang penting, kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis, Bab II terdiri dari : Pembahasan teori-teori dan konsep dan turunannya dalam bidang yang dikaji.

BAB III

Pada bab ini peneliti menjelaskan metologi penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, instrumen penelitian, langkah-langkah tahapan penelitian yang digunakan dalam penelitian yang penulis teliti, dan teknik analisis data.

BAB IV

Bab IV berisi hasil dan pembahasan dari analisis yang telah dilakukan. Bab ini akan membahas hasil dan pembahasan yang telah dikembangkan.

BAB V

Mochamad Marcelino, 2024

ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN KONDISI FISIK ATLIT TIMNAS BOLA VOLI INDONESIA

BERDASARKAN AVC CHALLENGE CUP FOR MEN 2023

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bab ini berisi kesimpulan secara keseluruhan yang diperoleh dari hasil analisis dan perancangan sistem serta saran untuk penerapan pengembangan lebih lanjut.