

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sekarang ini banyak orang yang menyadari pentingnya melakukan olahraga. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan berbagai alasan, diantaranya untuk menjadi sehat, untuk berekreasi, untuk berprestasi, dan untuk pendidikan. Sesuai dengan penjelasan ketentuan umum undang-undang keolahragaan No. 5 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan, yaitu:

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kesenangan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga itu sendiri menurut Giriwijoyo (2007: 31) mempunyai pengertian, "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya." Senada dengan Giriwijoyo, Deni Ariyadi (2011:1) juga menjelaskan tentang pengertian olahraga bahwa, "Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani, dan bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya." Jadi pada dasarnya setiap orang melakukan olahraga untuk meningkatkan kemampuan fisik dan fungsi tubuhnya

dengan teratur dan terencana. Semua tujuan dari melaksanakan kegiatan olahraga itu sendiri bergantung pada individu yang melakukannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga menjadikan seseorang menjadi sehat jasmaninya. Selain itu olahraga juga memiliki tujuan-tujuan tertentu didalamnya, seperti olahraga untuk berekreasi yang disebut dengan olahraga rekreasi, olahraga untuk pendidikan yang disebut dengan olahraga pendidikan, dan olahraga untuk berprestasi yang disebut dengan olahraga berprestasi.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik sesuai dengan jenis keterampilan yang terdapat dalam olahraga tersebut. Olahraga bola voli misalnya merupakan salah satu jenis cabang olahraga permainan beregu. Selain olahraga beregu juga ada olahraga perorangan. Husdarta (2010: 95) menjelaskan tentang olahraga perorangan dan olahraga kelompok/tim sebagai berikut:

Olahraga perorangan adalah bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh perorangan, bisa dilakukan satu orang saja, atau dua orang yang berlawanan, seperti misalnya cabang olahraga: senam, renang, menembak, bulutangkis, tenis meja, tenis lapangan. Sedangkan cabang olahraga kelompok/tim adalah cabang olahraga yang dilakukan secara beregu yang didalamnya terdapat unsur kerja dalam tim sesuai dengan ketentuan dari masing-masing jenisnya, seperti misalnya: bola voli, sepak bola, *softball*, dan bola basket.

Olahraga perorangan biasanya dilakukan oleh 1 orang atau 2 orang, yang di dalamnya memerlukan keterampilan secara individu. Sedangkan olahraga kelompok/tim dilakukan secara beregu, terdiri lebih dari 3 orang dan membutuhkan kerja sama tim.

Olahraga beregu seperti bola voli termasuk cabang olahraga yang penanganannya sangat kompleks, karena selain membina keterampilan individual, juga harus menangani beberapa pemain secara bersamaan, agar tercipta kerja sama tim. Masing-masing pemain memiliki karakteristik yang berbeda, secara fisik, teknik dan psikologisnya.

Setiap aktivitas fisik pasti akan menimbulkan perubahan fisiologis sesuai dengan beban kerja yang diberikan kepada tubuh, perubahan itu terjadi pada sistem otot kerangka, sistem kardiovaskular, dan sistem pernapasan. Aktivitas olahraga akan mengakibatkan perubahan-perubahan positif dalam tubuh, terutama pada tiga unsur tersebut di atas. Perubahan positif dalam bentuk peningkatan kualitas tiga unsur jaringan kerja tersebut itulah pula yang menentukan kemampuan kerja fisik secara maksimal, khususnya dalam bidang olahraga.

Komponen kondisi fisik dalam permainan bola voli antara lain kekuatan, kelenturan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut maka atlet bola voli harus dilatih komponen-komponen tersebut, hal tersebut dijelaskan oleh Dikdik (2010:13-14) sebagai berikut: “Kebutuhan latihan fisik khusus cabang olahraga bola voli adalah daya tahan, daya tahan kekuatan, kecepatan asiklis, kekuatan yang cepat, dan kelenturan.”

Latihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan performa di lapangan pada saat bertanding.

Satriya, Dikdik, dan Iman (2007: 57) berpendapat sebagai berikut:

Latihan kondisi fisik memegang peranan penting (*physical conditioning*) memegang peranan sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat

kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang maka kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Dari pendapat yang dikemukakan oleh Satriya, Dikdik, dan Iman, dapat disimpulkan bahwa kemampuan jasmani dapat menunjang atlet dalam performa. Sehingga jika seorang atlet mempunyai performa yang bagus pada saat bertanding, maka sudah dipastikan atlet tersebut mempunyai kemampuan fisik yang bagus.

Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kemampuan jasmaninya kian meningkat. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas sehari-hari minimal harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas tersebut.

Kemampuan fisik yang baik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam berolahraga, termasuk dalam permainan bola voli. Karena atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan menampilkan permainan yang optimal pula. Karena itulah kemampuan fisik yang baik sangat diperlukan oleh setiap atlet dalam suatu pertandingan.

Sulistiyono berpendapat mengenai pembinaan usia dini, sebagai berikut:

Prestasi puncak dan penampilan seorang olahragawan akan dicapai dengan melakukan latihan jangka panjang dengan waktu kurang lebih berkisar antara 8 hingga 10 tahun secara bertahap, kontinyu, meningkat, dan berkesinambungan. Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepakbola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia

7-18 tahun yang dapat namakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16-18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

Penulis mengungkapkan bahwa klub Tunas merupakan salah satu klub bola voli yang punya nama di daerah Karawang karena prestasi yang telah diperolehnya di setiap kejuaraan. Dari serentetan hasil yang sudah diperoleh klub tersebut maka untuk menjaga *performance* dan kestabilan tim di lapangan salah satu faktornya adalah menjaga kemampuan fisiknya.

## **B. Masalah Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang di atas, yaitu adanya keinginan untuk mengetahui gambaran tentang kemampuan fisik atlet bola voli kelompok usia 16-18 tahun di klub Tunas Karawang. Karena kemampuan fisik sangatlah diperlukan dalam menunjang penampilan pada saat bertanding. Maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Bagaimanakah gambaran kemampuan fisik atlet bola voli kelompok usia 16-18 tahun di klub Tunas Karawang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui gambaran kemampuan fisik atlet bola voli kelompok usia 16-18 tahun di klub Tunas Karawang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoretis:
  - a. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk para atlet dan pelatih dalam mengetahui kemampuan fisik atlet secara baik dan benar, khususnya bagi para pelatih dan atlet bola voli di klub Tunas Karawang.
  - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar patokan pengetahuan untuk para atlet dan pelatih agar tidak menyimpang dari konsep yang telah dibuat sebelumnya.
  - c. Untuk dijadikan sumber bacaan dan pengetahuan baru bagi penulis dan para pembacanya, mudah-mudahan hasil dari penelitian ini banyak manfaatnya.
2. Secara praktis:
  - a. Untuk dijadikan acuan bagi setiap orang khususnya bagi para atlet dan pelatih sebagai sumber pengetahuan baru yang sangat perlu diperhatikan.

- b. Hasil penelitian ini bisa dijadikan pengetahuan baru bagi pelatih dan juga para atlet.

#### **E. Batasan Penelitian**

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditekankan pada kemampuan fisik antara lain kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan atlet bola voli klub Tunas Karawang.
2. Populasi yaitu atlet bola voli yang terdaftar di klub Tunas Karawang sebanyak 60 orang. Kelompok usia 9 – 11 tahun berjumlah 35 orang, kelompok usia 12 – 13 tahun berjumlah 15 orang, dan kelompok usia 16 – 18 tahun berjumlah 10 orang. Yang dijadikan sampelnya adalah atlet kelompok usia 16 – 18 tahun sebanyak 10 orang.
3. Kemampuan fisik yang hendak diukur adalah komponen-komponen fisik dasar yang diperlukan dalam permainan bola voli menurut Dikdik (2010:13-14), yang meliputi: kekuatan yang cepat (*Speed* *Strenght/Power*), daya tahan kekuatan (*Muscle Endurance*), kelentukan (*Flexibility*), kecepatan asiklis (*Agility dan Quickness*), dan daya tahan (*Endurance*).

## F. Metode Penelitian

Metode merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian.

Sesuai dengan penelitian ini, tujuan penelitian dititik beratkan untuk mengetahui gambaran tentang profil kemampuan fisik atlet bola voli kelompok usia 16-18 tahun di klub Tunas Karawang. Adapun metode yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif menurut Nazir (2008:54), “Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.” Dalam metode deskriptif, tujuan yang hendak dicapai adalah menggambarkan atau mendeskripsikan fakta-fakta, atau sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan fisik Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) dikutip dari Cholil Hasanudin, (2009: 28-34).

- a. *Hand dynamometer*
- b. *Leg dynamometer*
- c. *Sit ups*
- d. *Push ups*
- e. *Squat jumps*
- f. Lari 50 meter
- g. *Flexometer*
- h. *Vertical jump*
- i. *Medicine ball put*
- j. Lari 15 menit

k. Tes multi tahap (*Bleep Test*)

## H. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian, maka penulis menjelaskan istilah-istilah penting dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan kondisi fisik menurut Yudiana, Subardjah, dan Juliantine (2010:1) adalah sebagai berikut:

*Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal.*

2. Atlet menurut Wikipedia (2011:1) “Sering pula dieja sebagai atlet; dari bahasa Yunani: *athlos* yang berarti "kontes", adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif.”
3. Permainan bola voli menurut Yudiana (2010: 36) adalah “Permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu.”