

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani bisa didefinisikan sebagai olahraga. Olahraga berperan penting dalam kehidupan manusia. Pada era kehidupan modern sekarang manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan berolahraga, baik dalam peningkatan prestasi maupun dalam menjaga kondisi agar tetap sehat jasmani. Selain untuk kesehatan jasmani olahraga juga berperan untuk rohani maupun emosional agar terbentuk manusia yang berkualitas. Dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta terbentuk watak dan kepribadian yang baik. Serta melalui olahraga dilakukan berbagai pembinaan setiap generasi yang akan berkontribusi positif terhadap peningkatan manusia dalam menjalankan pembangunan yang berkelanjutan (Nesra Barus, 2020). Kegiatan olahraga yang di gemari masyarakat salah satunya ialah bola voli, karena permainan bola voli dapat dimainkan oleh semua kalangan baik laki-laki maupun perempuan (Kadafidan Irsyada, 2021).

Olahraga tidak hanya dijadikan sarana untuk rekreasi dan pendidikan tetapi olahraga juga bertujuan untuk suatu prestasi, yang dilakukan secara individu maupun dengan cara kelompok (Kurniawan & Ala, 2021). Dengan melakukan olahraga secara rutin dan teratur sesuai pada porsinya masing-masing, maka dapat menciptakan atlet yang sehat dan kondisi tubuh yang bugar secara jasmani. Kebugaran jasmani dapat dipertahankan dan ditingkatkan melalui latihan fisik. Latihan fisik merupakan program dalam pembinaan atlet yang berprestasi seperti prestasi bola voli (Yudiana *et al.*, 2012). Pada dasarnya faktor penting meraih prestasi untuk olahraga yaitu kondisi fisik, di dalam penguasaan teknik dan taktik berpengaruh pentingnya pada pencapaian prestasi dalam olahraga tergantung pada kebutuhan setiap cabang bola voli. Menurut Kadafi dan Irsyada (2021), dalam terminologi kondisi fisik meliputi kemampuan awal, pada sebelum dan setelah dalam melakukan proses latihan.

Kondisi fisik mempengaruhi prestasi yang akan diperoleh oleh para atlet bola voli adapun komponen kondisi fisik diantaranya; kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan(*flexibility*),dayatahan(*endurance*)dankoordinasi(*coordination*).Kondisifisik ituharusditingkatkanagarkemampuandalambermainbolavolimengadimeningkat.Dalam komponen kondisi tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk memperoleh prestasidibolavoli(Keswando*et al.*,2022).MenurutDuhe(2020),latihanfisikumumperlu mengembangkan kemampuan daya tahan jantung dan paru, kecepatan, kekuatan power. Beberapa unsur kompone fisik di atas, bagi cabang olahraga bola voli hampir seluruhnya mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet, namun demikian konsep pengembangannya tentunya harus melalui tahapan latihan pada bagian persiapan umum, seperti sebelum mengembangkan komponen fisik power, seorang atlet sudah harus memiliki kemampuan fisik kekuatandan kecepatan,karenajikaproseslatihanya terbalikmaka akanterjadi cedera pada atlet sehingga latihan tidak dapat dilanjutkan dengan maksimal ketika masuk pada tahap latihan berikutnya.

Pertandingan kejuaraan yang diselenggarakan oleh PBVSI tertuju pada antar klub bola voli diantaranya untuk kelompok Remaja berusia Maksimal 17 tahun putri dan 18 tahun putra; Liga remaja, Kejuaraan Remaja. Kejuaraan Kelompok usia junior berusia maksimal 18 tahun putri dan 19 tahun putra seperti; Kejorda Yuniior, Kejurnas Yuniior, dan Yuniior ASEAN. Kejuaraan senior seperti; LivoliDivisi II, Livoli Divisi I, Livoli Divisi Utama dan Proliga. Kejuaraan untuk senior ini tidak ada batasan usia maksimal. Sedangkan kejuaraan yang diselenggarakan Dinas tertuju pada tim pelajar dan tim daerah diantaranya; O2SN untuk kelompok umur Sekolah Dasar, Kejuaraan yuniior seperti; POPDA, POPWIL,POPNAS diikuti oleh anak yang belum lulus sekolah dan maksimal berusia 18 tahun. Kejuaraan senior seperti; POMDA, POMNAS hanya diikuti oleh mahasiswa tanpa batas usia, dan kejuaraan antar tim daerah seperti; PORDA, PraPON dan PON dapat diikuti oleh semua pemain yang berusia maksimal 25 tahun.

Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005 yang memuat tentang Sistem Ke-olahragaan Nasional Pasal I ayat4 (2011:3), yang menjelaskan bahwa:"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”. Berdasarkan kutipan tersebut, untuk mencapai prestasi dalam olahraga harus dilakukan dengan terencana, berjenjang, berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Adnan, 2020).

Menurut Adnan, (2020), kondisi fisik pemain bola voli meliputi daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, power, kelicahan, speed, dan stamina. Daya tahan yang baik diperlukan untuk memberikan kemampuan dalam melakukan aktivitas yang relatif lama tanpa merasa lelah secara berlebihan baik dalam kinerja otot maupun kinerja jantung. Pada permainan bola voli daya tahan diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan bola voli dalam waktu yang relative lama. Kondisi daya tahan yang baik dapat mempengaruhi performa permainan, agar atlet dapat mengatur tempo perapasan dan power yang diberikan selama permainan berlangsung.

Berdasarkan dari observasi awal yang telah dilakukan pada atlet Club bola voli lasjadi baturaja saat latihan, peneliti menemukan kekurangan pada atlet tersebut yaitu kurangnya daya tahan yang dimiliki para atlet. Rata-rata daya tahan yang diperoleh para atlet tidak mencapai batas minimum untuk seorang atlet. Oleh karena itu, atlet sering mengalami kelelahan yang berlebihan pada saat latihan maupun pertandingan. Hal ini didukung dengan adanya data yang diperoleh dari seorang pelatih club bola voli lasjadi yang menyatakan bahwa para atlet memang benar memiliki daya tahan yang kurang baik. Adapun data daya tahan diukur dengan *Bleep Test* yang menunjukkan hasil atlet wanita memperoleh angka tertinggi pada angka 56 dan atlet pria memperoleh angka tertinggi 83. Sedangkan, daya tahan minimum bagi seorang atlet wanita pada angka 86 dan pria 106.

Kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam permainan Bola voli sangat membutuhkan waktu yang lama yaitu dengan mengumpulkan poin duapuluh lima pertama (*Relly Point*). Untuk itu tanpa kondisi fisik yang baik, pemain Bola voli tidak akan dapat mengikuti jalannya suatu pertandingan dengan baik, sehingga hal ini menyulitkan untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Club lasjadi merupakan perkumpulan para pemain pada jenjang SMA yang berminat

untuk menjadi atlet bola voli guna membela Kota Baturaja pada event besar. Masih banyak atlet club lasjadi yang memiliki tingkat kondisi fisik tubuh yang kurang baik yang mempengaruhi daya tahan tubuh atlet tersebut, karena banyaknya atlet yang memiliki daya tahan tubuh dibawah rata-rata. Kondisi fisik yang lemah berdampak pada perolehan prestasi dievent-event besar yang akan diikuti club lasjadi kedepannya seperti POPDA, PORPROV, KEJURPROV dan lainnya. Kurangnya kesadaran pada tiap atlet club lasjadi untuk meningkatkan fisik yang menjadi dasar dalam pengembangan taktik, teknik, maupun strategi berpengaruh pada permainan permainan bola voli. Kondisi fisik sudah jelas menjadi salah satu syarat yang diperlukan untuk olahraga berprestasi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain Bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik seperti power, kelincahan, kelenturan dan daya tahan aerobik.

Berdasarkan penjelasan diatas terkait pentingnya fisik terhadap kemampuan daya tahan bagi seorang atlet bola voli, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian pada club bola voli lasjadi yang ada di Kota Palembang yang berjudul **“Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Daya Tahan Pada Atlet Club Bola Voli Lasjadi”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Dalam permainan bola voli sangat diperlukan kondisi fisik yang baik meliputi daya tahan, power, dan daya ledak, karena kondisi fisik memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan pertandingan bola voli.
2. Belum diketahui pengaruh program latihan fisik yang diberikan terhadap peningkatan daya tahan atlet.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah Bagaimana pengaruh latihan fisik terhadap daya tahan pada atlet club bola voli lasjadi.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap daya tahan pada atlet club bola voli lasjadi.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi atlet penelitian ini bermanfaat sebagai gambaran tingkat kualitas fisik yang harus dimiliki para atlet
2. Bagi pelatih, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan evaluasi dalam pentingnya peningkatan fisik untuk para atlet bola voli lasjadi