

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya kondisi fisik merupakan bagian Integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan kondisi fisik harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan kondisi fisik bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan meningkatkan kondisi fisik. Kondisi fisik dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan.

Kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan olahraga sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Kondisi fisik memberikan kesempatan pada atlet untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman bertanding melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman bertanding itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat. Hal tersebut selaras dengan UUD Nomor 3 Tahun 2005 pasal 21 ayat 4 menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan

dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Kondisi fisik merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penghayatan, nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Jika seorang atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik, maka akan sulit untuk menerima latihan yang akan diberikan seorang pelatih. Seorang atlet dalam melakukan kegiatan belajar akan memerlukan energi dan akan menimbulkan kelelahan. Kendala kondisi fisik yang sering ditemukan khususnya olahraga bolavoli seperti, kekuatan yang kurang maksimal hal ini dapat mempengaruhi hasil smash yang maksimal serta servis atlet, selanjutnya koordinasi yang belum terlatih sehingga akan berdampak pada hasil passing baik itu passing bawah maupun atas, daya ledak otot masih rendah sehingga atlet kurang maksimal dalam melompat dan sulit mengarahkan pukulan bola, serta daya tahan tubuh masih minim sehingga mudah lelah dan cepat kehilangan energi yang maksimal.

Maka dengan demikian jelaslah bahwa kondisi fisik sangat berperan terhadap atlet dalam proses belajar dan hasil yang diperoleh. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan bila sewaktu-waktu diperlukan. Artinya kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melaksanakan berbagai aktivitas,

salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik adalah bolavoli.

Bolavoli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan dua tim saling berhadapan yang dipisahkan oleh net dengan cara memainkan reli serta mendapatkan poin untuk mencapai 25 poin. Bolavoli menggunakan teknik dasar sehingga menciptakan permainan yang bervariasi, teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah teknik dasar servis, passing serta teknik dasar smash. Dalam permainan bolavoli seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus dalam penguasaan teknik dasar. Kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet bolavoli adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta kelincahan. Permainan bolavoli menuntut untuk fisik yang bagus, karena dengan fisik yang bagus maka tujuan permainan bola voli akan tercapai dengan maksimal.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dibuktikan pada klub bolavoli PKDP Kota Pekanbaru, kita bisa melihat secara kasat mata bahwa tingkat kondisi fisik atlet klub bolavoli PKDP Kota Pekanbaru ini masih belum maksimal, hasil observasi yang dilihat banyak terdapat kendala – kendala pada saat latihan. Diantara hal – hal tersebut adalah, 1) Jenis kelamin sangat mempengaruhi kondisi fisik atlet bola voli, secara garis besar kondisi fisik laki-laki lebih kuat dibanding perempuan. 2) Genetik juga memberikan pengaruh terhadap kondisi fisik atlet, terlihat pada saat latihan pada klub bolavoli PKDP Kota Pekanbaru masih banyak atlet yang mudah lelah pada saat latihan. 3) Kegiatan fisik yang dilakukan pelatih pada saat memulai latihan belum terprogram dengan baik sehingga atlet bosan dalam melakukan latihan. 4) Pada saat latihan klub bolavoli PKDP Kota Pekanbaru kurang disiplin

dalam latihan, disini dapat dilihat pada saat latihan masih banyak atlet yang tidak datang tepat waktu sehingga tidak serentak dalam memulai latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan pada atlet bolavoli PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau, dapat penulis uraikan hal hal yang terjadi pada saat latihan seperti, 1) masih banyak atlet yang cepat lelah dalam melakukan latihan, 2) Kurang disiplin atlet dalam latihan, datang tidak tepat waktu, 3) Pelatih tidak memiliki program latihan dalam memberikan pembinaan kondisi fisik atlet, 4) Pada saat bermain klub bolavoli PKDP Kota Pekanbaru kurang maksimal dalam menguasai lapangan, 5) Atlet klub bolavoli PKDP Kota Pekanbaru kurang memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang maksimal terlihat pada saat *jump shoot*.

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka penulis menilai bahwasanya atlet klub bolavoli PKDP Kota Pekanbaru, sebagian Atlet bolavoli memiliki tingkat kondisi fisik yang masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Mencermati kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis rumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih cepat lelah dalam latihan atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

2. Masih belum maksimal kondisi fisik atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.
3. Masih kurangnya lompatan pada saat *smash* atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.
4. Kurangnya teknik melatih yang dilakukan pelatih pada atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.
5. Belum maksimal kelenturan yang dimiliki atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya masalah, kurangnya daya ledak, kurangnya daya tahan, kurangnya kekuatan otot lengan dan kurangnya kelenturan atlet mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia, maka penulis membatasi masalah penelitian ini yakni “ Kondisi fisik atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas yaitu kurangnya daya ledak, kurangnya daya tahan, kurangnya kekuatan otot lengan dan kurangnya kelenturan atlet maka untuk lebih terfokus permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut bagaimana kondisi fisik atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas yaitu kurangnya daya ledak, kurangnya daya tahan, kurangnya kekuatan otot lengan dan kurangnya kelenturan

atlet maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang kondisi fisik atlet klub bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Bagi atlet, sebagai pedoman dalam melakukan latihan khususnya untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
2. Bagi pelatih, sebagai acuan dalam memberikan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya.
3. Bagi klub, sebagai panduan dalam latihan tentang peningkatan kondisi fisik atlet khususnya bola voli.
4. Bagi Fakultas, untuk bahan refrensi di perpustakaan khususnya Universitas Islam Riau.
5. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S-1 di Universitas Islam Riau.
6. Bagi peneliti beikutnya, untuk menambah bahan refrensi dalam mengembangkan penelitian yang lebih luas.