

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bolavoli merupakan aktifitas olahraga yang bersifat universal karena olahraga dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, dan umur latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Olahraga bolavoli sudah dikenal diindonesia sejak penjajahan belanda melalui guru-guru yang mengajar disekolah-sekolah lanjutan yang berada diindonesia. Pada bulan maret tahun 1951 dijakarta olahraga bolavoli diresmikan oleh KOI atau yang disebut dengan (Komite Olahraga Indonesia) untuk mengikuti pertandingan olahraga. Dengan diresmikannya olahraga bolavoli oleh KOI sekarang olahraga bolavoli sangat populer diindonesia baik dari kalangan atas maupun kalangan bawah.

Peran olahraga sangat besar terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga bolavoli telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan setiap orang yang melakukan olahraga tersebut. Ini berarti olahraga bolavoli merupakan sebagai aktivitas fisik yang dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya. Namun olahraga bolavoli juga bisa disebut hobby, yang dapat menciptakan prestasi yang terpendam yang belum pernah tercapai sebelumnya.

Prestasi sebagaimana yang dimaksud antara lain yaitu kemampuan diri yang belum pernah didapatkan sebelumnya. Untuk mendapatkan prestasi yang membanggakan diperlukan latihan rutin untuk menunjang prestasi atlet tersebut, dan diperlukan juga gerakan yang benar untuk menunjang prestasi atlet. Tidak luput juga gerakan-gerakan yang benar tidak dari latihan rutin, karena untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan atlet memerlukan latihan dalam bidang olahraga yang digeluti. Yang diharapkan dilakukan dengan cara yang efisien, dan teknik yang benar.

Agar gerakan dikatakan efisien dan benar apabila gerakan-gerakan yang terkordinasi dengan baik dikombinasikan untuk menghasilkan gerakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tertentu, dan

memanfaatkannya dengan perolehan nilai yang tinggi, dengan arah yang baik, dan menggunakan tenaga sekecil mungkin. Dengan begitu seseorang yang dapat melakukan gerakan-gerakan secara efisien dan benar, orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang terampil dalam berolahraga, karena orang tersebut dapat memaksimalkan energi dalam tubuhnya. Karena atlet yang tersebut tidak akan kekurangan energi dalam setiap pertandingan, maka atlet tersebut akan mudah untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan dengan melakukan gerakan dengan efisien dan benar.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Kondisi fisik sangat diperlukan dalam berolahraga karena kondisi fisik itu adalah faktor utama dalam memegang peranan yang sangat penting untuk mendapatkan prestasi dalam melakukan cabang olahraga apapun. Maka program peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan bugar agar berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang gemerlang. Diharapkan dengan kondisi fisik 1). Ada peningkatan kemampuan sirkulasi kondisi jantung 2). Ada peningkatan komponen kondisi fisik 3). Ada gerakan yang lebih baik dari sebelumnya 4). Ada respon yang cepat untuk menerima suatu bola 5). Adanya peningkatan daya ledak otot tangan.

Untuk tujuan kondisi fisik yang saya teliti adalah sebagai dasar dalam bermain olahraga bolavoli agar daya tahan tubuh prima dan tidak akan mempengaruhi permainan bolavoli selama 3 sampai 5 set dalam pertandingan. Teknik yang benar dan efisien untuk melakukan latihan olahraga bolavoli diperlukan dengan pembinaan yang meliputi teknik, taktik dan mental kepada para setiap pemain. Hal ini merupakan sasaran utama dalam olahraga bolavoli untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik yang bagus seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, kelenturan, power, yang sangat dibutuhkan oleh setiap atlet dalam berolahraga dan dibutuhkan juga latihan rutin untuk mendapatkan kondisi fisik yang bagus.

Seperti halnya tim SIDOARJO JAYA yang didirikan oleh DISPORA Kabupaten Sidoarjo telah banyak memunculkan atlet-atlet muda bertalenta yang dapat menjadi andalan di Kabupaten Sidoarjo maupun di taraf Nasional. Banyak prestasi-prestasi yang sudah di dapat diantaranya Juara III Lomba U.15 Bolavoli (Putra) Tingkat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2013, Juara II O2SN (SMP) Bolavoli Putri Tingkat

Nasional Tahun 2014, Juara II O2SN (SMP) Bolavoli Putra Tingkat Nasional Tahun 2015, Juara II O2SN (SMP) Bolavoli Putri Tingkat Nasional Tahun 2015.

Sesuai paparan diatas jadi dalam penelitian ini peneliti ingin mengkaji dan menganalisis kondisi fisik setiap para atlet putri yang berada di SIDOARJO JAYA usia 13-15 tahun binaan dari DISPORABUDPAR sejak tahun 2008 di sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka masalah yang diteliti dirumuskan sebagai berikut ini:

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik para atlet putri bolavoli SIDOARJO JAYA usia 13-15 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas peneliti ingin memberi tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis tingkat kondisi fisik atlet putri SIDOARJO JAYA usia 13-15 tahun.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dalam permasalahan penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih dalam usaha mengembangkan kondisi fisik setiap atlet yang sesuai dengan kemampuan atlet
2. Manfaat bagi peneliti, diharapkan sebagai wawasan untuk mengetahui cara melatih kondisi fisik
3. Bagi para atlet, agar mereka dapat mengetahui tentang manfaat kondisi fisik terhadap berolahraga.
4. Mendapatkan pengetahuan, wawasan dan pengalaman untuk melatih olahraga bola voli.

E. Asumsi

“Asumsi merupakan anggapan dasar yang diajukan dalam suatu penelitian”. (Maksum, 2012: 44).

Bertautan dengan permasalahan yang ada, maka diajukan asumsi adalah analisis kondisi fisik atlet putri club bolavoli Sidoarjo Jaya usia 13-15 tahun.

F. Batasan Penelitian

Untuk menghindari pembahasan yang keluar dari topik, maka peneliti membatasi penelitian, antara lain:

1. Peneliti hanya mengkaji mengenai tingkat kondisi fisik atlet putri bolavoli Sidoarjo Jaya usia 13-15 tahun.
2. Penelitian hanya dilakukan pada atlet putri bolavoli Sidoarjo Jaya usia 13-15 tahun.