

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Setiap manusia dengan segala kesibukannya membutuhkan energi untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu, diperlukan fisik yang sehat dalam menunjang kegiatan. Melalui olahraga yang teratur, asupan makanan yang bergizi dapat dijadikan pedoman untuk mendapatkan tenaga dalam mengurangi kelelahan yang berlebihan dari kerja yang terlalu berat. Pentingnya kebugaran jasmani harus bisa disadari oleh setiap orang terutama atlet atau peminat olahraga. Sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi fisik tersebut memegang peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani. Apabila seseorang mempunyai keadaan fisik yang baik maka dia akan mampu melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Setiap cabang olahraga memerlukan adanya keadaan fisik yang baik sebagai pendukung dalam bertanding. Sehingga dalam pertandingan seorang atlet tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari cedera berat. Penguasaan teknik, taktik, maupun mental tanpa ditunjang dengan latihan fisik tidak ada hasilnya. Namun jika keempat unsure latihan diatas mampu dikuasai dengan baik maka tujuan dari latihan pun akan mudah tercapai.

Dalam olahraga bola voli misalnya. Beberapa pendapat mengemukakan bahwa komponen fisik yang sangat dominan untuk olahraga bola voli yaitu daya tahan, kekuatan, power, kelincahan dan kecepatan. Walaupun demikian semua unsure kondisi fisik sangat di butuhkan karena merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan. Sedangkan teknik-teknik dalam olahraga tersebut diantaranya; servis, smash, passing, block. Olahraga bola voli yaitu olahraga yang saling memantulkan/mempassing bola untuk diseberangkan melalui atas net/jarring dan dijatuhkan ke daerah lawan dan sulit untuk dikembalikan lagi.

Pada permainan bola voli servis dikenal dengan pukulan pertama untuk memulai pertandingan sering pula dikatakan bahwa servis adalah serangan pertama dalam bola voli. karena dinamakan serangan pertama maka diperlukan ketepatan saat melakukan servis agar benar-benar jatuh ditempat yang strategis (tempat yang sulit dijangkau). Sama halnya dengan melakukan passing, pantulan bola akan mudah diarahkan jika perkenaan bola tepat pada lengan disertai ayunan yang bagus. Biasanya, kemenangan selalu diperoleh tim yang mempunyai penyerang dengan smash yang cukup keras dan tepat sasaran. Sedangkan smash yang dimaksud harus ditunjang oleh perpaduan unsure kondisi fisik diatas yaitu; kekuatan otot tungkai, power tungkai, power lengan, dan unsure fisik lainnya.

Melalui ulasan singkat diatas terlihat bahwa keharmonisan gerak dapat tercipta oleh adanya perpaduan unsure fisik dan teknik. Hasil yang baik pula membutuhkan latihan yang teratur. Latihan adalah pemberian beban atau perlakuan yang diberikan kepada seseorang untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan suatu gerak/kegiatan. Adapun tujuan latihan dalam olahraga yaitu untuk memperoleh prestasi yang maksimal dalam suatu pertandingan.

Sebuah latihan akan membuahkan prestasi yang baik tapi jika berdasar pada pembuatan program latihan yang telah direncanakan oleh seorang pelatih, sehingga proses latihan berjalan sesuai dengan kemampuan atlit/pemain, teratur, dan sistematis. Hal ini dikarenakan oleh banyaknya para atlit maupun pemain banyak yang hanya berlatih dengan sendirinya tanpa dibimbing oleh seorang pelatih. Karena itu, output dari latihan tersebut masih banyak yang perlu ditingkatkan bahkan sering terjadi kekeliruan dalam melakukan gerak.

Demikian halnya kenyataan yang penulis amati pada aktivitas sore mahasiswa FIKK Universitas Negeri Gorontalo yang sering bermain voli. Setiap pemain memiliki ciri khas beranekaragam. Baik dari segi penguasaan keterampilan, kemampuan fisik, teknik dll. Penulis melihat bahwa ini bisa saja diakibatkan oleh latihan yang dilakukan sendiri, ikut-ikutan, kebiasaan gerak akiat latihan sendiri, dll. Walaupun dapat bermain dengan baik namun sulit bagi mereka untuk memperoleh

prestasi memuaskan. Sehingga masih diperlukan latihan lagi untuk menyeragamkan dan memperbaiki kekeliruan gerak serta mengatur dan meningkatkan kemampuan fisik mereka terhadap beberapa komponen fisik yang lebih dominan dalam olahraga tersebut.

Latihan yang dilakukan sendiri tanpa adanya pengawasan dari seorang pelatih sering menyebabkan cedera berlebih, kesalahan gerak akibat kurangnya wawasan tentang keolahragaan, permainan terlihat kaku, dll. Namun, ada juga seorang atlet yang tercipta secara sendiri/otodidak. Sekalipun begitu, tetap diperlukan sedikit polesan pelatih untuk meningkatkan kemampuan maupun keterampilannya. Seorang atlet maupun sebuah tim yang menjadi pemenang adalah yang memiliki waktu latihan yang banyak dan program latihan yang terstruktur dengan baik.

Pembuatan rencana program latihan yang akan diberikan sangat menentukan hasilnya kedepan. Karena keberhasilan dalam sebuah pertandingan/permainan dipengaruhi oleh latihan-latihan yang dilakukan sebelum mengikuti pertandingan. Sesuai pengamatan penulis pada pemain bola voli putri di FIKK tersebut masing-masing sudah menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. Tetapi latihan fisik masih perlu ditingkatkan dan juga memperhatikan komponen fisik yang dominan dalam bola voli.

Contohnya saja terlihat pada saat seorang pemain memukul/smash bola. Pukulannya cukup keras tapi lompatannya masih kurang baik mengakibatkan bola tersebut tersangkut net. Hal ini terjadi karena kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain membuat lompatan tidak terlalu tinggi. Disamping itu, beberapa pemain hanya mampu bermain berapa set saja, dan bila di uji kemampuan bermainnya sering kehabisan tenaga ditengah-tengah pertandingan. Apabila saat bermain hingga set terakhir dengan lawan yang cukup keras kemampuan menurun akibat kurangnya daya tahan yang dimiliki oleh pemain tersebut. Hal inilah yang masih perlu ditingkatkan lagi.

Kemudian keseharian latihan yang mereka lakukan hanyalah bermain saja. Sehingga peningkatan ketrampilan maupun kemampuan akan meningkat sedikit saja

dan membutuhkan waktu yang lama untuk berprestasi, berbeda dengan latihan yang terprogram dengan baik. Setiap waktu bermacam-macam bentuk latihan dilakukan dengan tujuan tertentu juga. Olehnya, setiap teknik maupun unsure fisik yang akan ditingkatkan dapat dilatih secara perlahan dan peningkatannya dapat diukur dan terukur. Melalui pengamatan tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh latihan fisik terprogram terhadap peningkatan komponen fisik dominan dalam olahraga bola voli pada mahasiswa smester 2 kelas B dan D pendidikan keolahragaan.

## **1.2 IDENTIFIKASI MASALAH**

Melalui uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah seperti; apakah latihan fisik terprogram dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan pemain bola voli?, unsure komponen fisik apa saja yang dominan dalam bola voli?, apakah yang harus dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga bola voli ?

## **1.3 RUMUSAN MASALAH**

- 1.3.1 Apakah latihan fisik Kekuatan Otot Lengan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan komponen fisik yang dominan dalam olahraga bola voli pada mahasiswa putri smester 2 kelas B dan C pendidikan keolahragaan?
- 1.3.2 Apakah latihan fisik Kekuatan Otot Perut dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan komponen fisik yang dominan dalam olahraga bola voli pada mahasiswa putri smester 2 kelas B dan C pendidikan keolahragaan?
- 1.3.3 Apakah latihan fisik Kekuatan Otot Tungkai dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan komponen fisik yang dominan dalam olahraga bola voli pada mahasiswa putri smester 2 kelas B dan C pendidikan keolahragaan?
- 1.3.4 Apakah latihan fisik Daya Tahan Kardiovaskular dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan komponen fisik yang dominan dalam olahraga bola voli pada mahasiswa putri smester 2 kelas B dan C pendidikan keolahragaan?

- 1.3.5 Apakah latihan fisik Power Otot Tungkai dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan komponen fisik yang dominan dalam olahraga bola voli pada mahasiswa putri smester 2 kelas B dan C pendidikan keolahragaan?
- 1.3.6 Apakah latihan fisik Kelincahan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan komponen fisik yang dominan dalam olahraga bola voli pada mahasiswa putri smester 2 kelas B dan C pendidikan keolahragaan?
- 1.3.7 Apakah latihan fisik Kecepatan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan komponen fisik yang dominan dalam olahraga bola voli pada mahasiswa putri smester 2 kelas B dan C pendidikan keolahragaan?

## **1.4 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

### *1.4.1 Tujuan*

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh yang dapat diberikan oleh adanya latihan fisik terprogram yang diberikan kepada mahasiswa smester 2 pendidikan keolahragaan untuk meningkatkan komponen fisik dominan dalam olahraga tersebut. Selain itu, dapat pula dijadikan bahan referensi bagi pembaca untuk penelitian berikutnya atau penambahan wawasan pengetahuan olahraga

### *1.4.2 Manfaat*

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu memberikan sedikit pemahaman kepada setiap orang termasuk pada mahasiswa smester 2 pendidikan keolahragaan bahwa untuk meningkatkan prestasi harus melalui latihan secara teratur yang memperhatikan dosis/volume latihan yang benar sesuai keadaan dan kondisi atlit, serta melalui pengawasan pelatih untuk mencegah terjadinya cedera yang berlebih dan pembuatan program yang terstruktur dengan baik oleh pelatih.