

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera.

Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. (Yudik P., 2013)

Dalam penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwasannya olahraga merupakan hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh tubuh. Walaupun usia sudah berusia lanjut tetap membutuhkan yang namanya olahraga olah tubuh. Manfaat olahraga bagi kesehatan jelas sangat banyak dan bias dirasakan oleh setiap orang. Tak bisa dipungkiri bahwasannya olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan untuk setiap orang agar membuat tubuh tetap sehat.

Permainan bola voli membutuhkan sarana seperti lapangan net bola, lapangan yang di bagi menjadi dua bagian dan di batasi oleh net luas lapangan bola voli yaitu panjang 18 M lebar 9 M, di pisahkan oleh net dengan tinggi 2,43 m untuk laki – laki dan 2,24 m untuk perempuan. Bola voli memiliki standar yang berbeda dengan bola cabang olahraga lainnya seperti basket ataupun sepak bola. Standar ukuran bola voli adalah berbentuk bulat dengan panjang diameter 65 cm hingga

67cm. Agar nyaman digunakan, bola voli memiliki berat standar 250 gram – 280 gram atau 2,5 ons hingga 2,8 ons. Permukaan bola voli memiliki garis-garis yang berjumlah minimal 12 dan maksimalnya 18 garis. Tekanan udara bola voli harus dibuat pada kisaran 0,48 kg/cm² hingga 0,52 kg/cm². Hal ini dimaksudkan agar bola voli dapat dipukul dan memantul dengan pas. (Junaedi M, I., *et, all.*, 2021)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwasanya olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik, seperti berolahraga bola voli dimana selain menyehatkan tubuh juga melatih mental. Olahraga bola voli juga membutuhkan sarana seperti lapangan, net, bola, dan lapangan yang di bagi menjadi dua bagian dan di batasi oleh net. Agar kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa ada kendala.

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grupnya memiliki dua orang pemain. Olahraga Bola Voli dinaungi FIVB (Federation Internationale de Volleyball) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Permainan olahraga tidak akan pernah lepas dari unsur-unsur fisik, tehnik, mental dan kematangan bertanding. Perkembangan peningkatan kondisi fisik bert ujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktifitas olahraga. Kondisi fisik tersebut terdiri atas unsur-unsur kekuatan, dibidang olahraga bola volitidak terlepas dari sistem pembinaan terhadap daya tahan, kecepatan, kelincahan, power, reaksi, koordinasi, keseimbangan dan stamina. Kondisi fisik yang pimasngberperan dalam memberikan sumbangan terhadap pencapaian permainan bola voli yang

optimal. (Stephani Y., 2014)

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga bola voli dimainkan oleh dua grup berlawanan. Bola voli sendiri adalah cabang olahraga yang sangat populer di setiap penjuru dunia, dan olahraga bola voli dinaungi oleh FIVB sebagai induk organisasi Dalam kegiatan olahraga. Olahraga bola voli juga tidak bisa lepas dari unsur fisik, teknik, mental dan kematangan saat bertanding. Kondisi fisik yang harus dimiliki seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, power, reaksi, koordinasi, keseimbangan dan stamina yang prima.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi. Kondisi fisik ialah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga, kondisi fisik merupakan kebutuhan khusus yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan, kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. (Agus S., *et al.*, 2018)

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Selain daya tahan, seorang pemain bola voli dituntut untuk memiliki kelincahan, speed dan kekuatan otot tungkai yang berfungsi pada saat bermain. Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi kemampuan komponen dasar

dalam bola voli adalah kelincihan “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki” jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 3 set atau juga 5 set.

Alasan memilih judul ini Berdasarkan wawancara dengan ketua Voli Ukm Universitas Muhammadiyah Jember diketahui bahwa belum pernah dilakukannya survei kondisi fisik ukm voli Universitas Muhammadiyah Jember.

1.2 Masalah penelitian

Bagaimana kondisi fisik pemain ukm bola voli universitas muhammadiyah jember.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui kondisi fisik pemain bola voli ukm universitas muhammadiyah jember

1.4 Definisi Operasional

1.4.1 Bola Voli

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga Bola Voli dinaungi FIVB (Federation Internationale de Volleyball) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Permainan olahraga voli tidak akan pernah lepas dari unsur-unsur fisik, tehnik, mental dan kematangan bertanding. Perkembangan peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima

dan berguna menunjang aktifitas olahraga.

1.4.2 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi. Kondisi fisik ialah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada para pembaca untuk mengetahui kondisi fisik.
2. Mengetahui seberapa besar kemampuan bola voli terhadap kelincuhan, daya tahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan.
3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini tidak semua tes yang dipakai, melainkan dibatasi oleh beberapa tes yang meliputi daya tahan (*bleep test*), daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*), kecepatan (*speed test*), kelincuhan (*illinois agility*).

