

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara teratur dan terstruktur untuk memacu, membina, serta mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial seseorang. Menurut Puspodari (2021, p. 207), "olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur, dengan gerakan tubuh yang berulang, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani". Olahraga memiliki manfaat besar bagi kesehatan dan menjadi salah satu kebutuhan penting dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu olahraga prestasi yang memiliki banyak penggemar adalah bola voli. Fauzi et al. (2024, p. 98) menyatakan bahwa "bola voli merupakan olahraga beregu yang terdiri dari enam orang pemain dalam satu tim dan menuntut penguasaan beberapa teknik dasar". Dalam permainan bola voli, teknik dasar yang harus dikuasai meliputi servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Teknik-teknik tersebut saling berkaitan dan menjadi modal utama bagi pemain untuk mencapai prestasi. Tujuan permainan bola voli adalah menempatkan bola di area lawan agar tidak dapat dikembalikan. Oleh karena itu, bola voli merupakan permainan yang kompleks karena membutuhkan kemampuan teknik, strategi, serta kondisi fisik yang baik.

Penguasaan teknik dasar dalam bola voli tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik atlet. Servis membutuhkan koordinasi dan kekuatan lengan, *passing* membutuhkan keseimbangan dan ketepatan, *smash* membutuhkan daya ledak otot tungkai dan kekuatan pukulan, sedangkan *block* membutuhkan tinggi lompatan serta reaksi yang cepat. Novendri et al. (2024, p. 535) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar seperti servis, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block* sangat penting bagi setiap pemain dalam permainan beregu.

Perkembangan prestasi bola voli Indonesia menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan. Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari proses pembinaan yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari tingkat dasar hingga tingkat profesional. Dukungan organisasi, sarana prasarana, serta kebijakan pemerintah melalui program keolahragaan nasional turut memperkuat perkembangan prestasi bola

voli di Indonesia. Dengan demikian, keberhasilan atlet bola voli tidak hanya ditentukan oleh bakat, tetapi juga oleh sistem pembinaan yang baik.

Pembinaan prestasi yang efektif harus didukung oleh penerapan ilmu keolahragaan, salah satunya melalui pengukuran kondisi fisik atlet. Rahman et al. (2024, p. 121) menegaskan bahwa “pembinaan prestasi bola voli yang terstruktur dan konsisten berperan penting dalam meningkatkan kualitas atlet serta memperkuat pencapaian prestasi di tingkat kompetisi”. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang terencana dan evaluasi yang berkelanjutan menjadi bagian penting dalam pembinaan atlet.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat utama yang harus dimiliki setiap atlet, termasuk pemain bola voli, untuk meraih prestasi maksimal. Menurut Sajoto dalam Ridwan (2020, p. 66), “kondisi fisik merupakan prasyarat penting dalam upaya meningkatkan prestasi atlet dan dapat dianggap sebagai fondasi awal dalam olahraga prestasi”. Atlet perlu memiliki kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang dijalani agar mampu menguasai teknik, menerapkan taktik, dan mempertahankan performa selama pertandingan.

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Ridwan dan Irawan (2020, p. 92) menyatakan bahwa “kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam proses peningkatan maupun pemeliharannya”. Oleh sebab itu, latihan kondisi fisik perlu dilaksanakan secara terprogram dan berkelanjutan.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam pengembangan olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi sarana pembentukan generasi yang sehat, aktif, dan berkarakter. Salah satu bentuk pengembangan minat dan bakat siswa dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Ani dalam Suhada et al. (2023, p. 536), “ekstrakurikuler adalah aktivitas yang dilakukan di luar jam pelajaran namun tetap menjadi bagian dari program pendidikan resmi yang disesuaikan dengan kebutuhan sekolah”.

SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler bola voli dan memiliki pembinaan yang baik. Hal ini

terlihat dari konsistensi prestasi yang diraih oleh tim bola voli putra dalam berbagai kompetisi antarpelajar tingkat kota atau daerah . Prestasi tersebut menunjukkan adanya komitmen sekolah, kedisiplinan atlet, serta program latihan yang berjalan secara terarah dan berkelanjutan. Selain itu, keberhasilan tersebut juga mencerminkan kerja sama yang baik antara sekolah, pelatih, dan peserta didik dalam mengembangkan prestasi olahraga.

Ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 7 Kota Tasikmalaya saat ini dapat dikatakan sebagai salah satu tim terbaik di Kota Tasikmalaya. Hal ini didukung oleh catatan prestasi gemilang yang berhasil diraih dalam beberapa tahun terakhir pada berbagai kompetisi tingkat kota. Berikut adalah sejumlah prestasi yang telah dicapai oleh tim bola voli putra SMAN 7 Kota Tasikmalaya.

Tabel 1. 1 Prestasi Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 7
Kota Tasikmalaya

Nama Pertandingan	Tahun	Peringkat		
		Juara 1	Juara 2	Juara 3
Piala Kemenpora	2023	✓	-	-
BTH Cup	2023	✓	-	-
PPG Unsil Cup	2024	✓	-	-
Igornas CUP	2025	✓	-	-

Sumber : Pelatih SMAN 7 Tasikmalaya (2025)

Atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya juga menunjukkan performa yang baik pada berbagai kompetisi daerah. Salah satu pencapaian terbarunya adalah keberhasilan meraih juara pertama pada Kejuaraan Bola Voli Antarpelajar Kota Tasikmalaya tahun 2025. Keberhasilan tersebut mencerminkan kualitas tim yang didukung oleh keterampilan teknik, kerja sama tim, strategi permainan, serta kondisi fisik yang baik.

Di sisi lain, pembinaan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya telah melaksanakan tes kondisi fisik secara berkala. Namun, pelaksanaan tes tersebut masih bersifat umum dan belum dianalisis secara mendalam untuk menghasilkan profil kondisi fisik atlet secara komprehensif. Akibatnya, data hasil tes belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai dasar evaluasi dan penyusunan program latihan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan atlet.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, berbagai penelitian telah mengkaji kondisi fisik atlet bola voli pada tingkat klub, mahasiswa, maupun sekolah lain. Akan tetapi, sebagian besar penelitian hanya berfokus pada pengukuran kondisi fisik secara umum dan belum banyak menelaah konteks pembinaan ekstrakurikuler di sekolah yang memiliki prestasi baik. Selain itu, belum terdapat kajian ilmiah yang secara khusus mengidentifikasi dan menganalisis profil kondisi fisik atlet bola voli putra di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya secara sistematis.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara praktik pembinaan yang sudah berjalan baik dengan kebutuhan data ilmiah yang terstruktur sebagai dasar evaluasi dan pengembangan program latihan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran objektif mengenai profil kondisi fisik atlet bola voli putra, sehingga dapat mendukung optimalisasi pembinaan prestasi di SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “PROFIL KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 7 KOTA TASIKMALAYA”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka terdapat rumusan masalah yaitu “Bagaimana profil kondisi fisik ekstrakurikuler putra bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya ?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk lebih memahami dan mempermudah istilah-istilah dalam penelitian, penulis menjelaskan istilah operasional yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Profil

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) edisi ke-5, profil diartikan sebagai “rekaman mengenai data atau informasi penting seseorang atau suatu hal, seperti tokoh, lembaga, daerah, dan sebagainya” (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2016). Dalam konteks peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya, kondisi fisik tersebut dapat digambarkan melalui profil kondisi fisik. Profil ini berfungsi sebagai representasi atau ringkasan yang memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat

kemampuan fisik atlet. Sejalan dengan pengertian profil menurut KBBI, maka profil kondisi fisik atlet bola voli di sekolah ini dapat dipahami sebagai dokumentasi sistematis yang memvisualisasikan kelebihan maupun kelemahan fisik siswa. Dengan adanya profil, pelatih maupun sekolah dapat merancang program latihan yang lebih terarah, mengukur perkembangan fisik, serta menentukan strategi pembinaan yang sesuai demi peningkatan prestasi.

b. Kondisi Fisik

Kondisi Fisik menurut Wibisana et al. (2019, p. 84), Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik” kondisi dapat diartikan “keadaan” sedangkan fisik dapat diartikan “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan fisik” atau “keadaan tubuh.

c. Ekstrakurikuler

Menurut Suhada et al., (2023, p. 536), “Kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas pendidikan yang meskipun dilakukan di luar jam belajar utama, tetap tercantum dalam program resmi sekolah dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik”. Dalam konteks ini, ekstrakurikuler merupakan sarana penyaluran minat dan bakat, sekaligus juga wadah pembinaan prestasi olahraga di lingkungan sekolah. Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler dapat disimpulkan merupakan bagian dari program pendidikan formal yang dilaksanakan di luar jam pelajaran reguler.

d. Bola Voli

Menurut Muhajir (2006, p. 5) dalam Rasyid & Aristrianto, (2020, p. 3), ”Bola voli merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua regu, di mana masing-masing regu terdiri atas enam orang pemain. Setiap regu berusaha menguasai bola dengan cara memukulnya melewati jaring atau net agar jatuh ke dalam area lapangan lawan, sekaligus mencegah bola yang dipukul lawan agar tidak menyentuh lapangannya sendiri”.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yaitu untuk mengetahui profil kondisi ekstrakurikuler putra bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai profil kondisi fisik ekstrakurikuler putra bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu :

a. Secara Teoritis

Ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa tambahan informasi ilmiah yang memperkuat serta mendukung teori-teori yang sudah ada, khususnya dalam bidang pendidikan olahraga.

- 1) Hasil penelitian diharapkan mampu memperkaya pengetahuan dan wawasan, terutama terkait penerapan metode penelitian ilmiah yang berhubungan dengan kajian profil kondisi fisik pada peserta didik.
- 2) Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan bacaan yang bermanfaat bagi almamater maupun pihak-pihak lain yang membutuhkan, khususnya dalam bidang ilmu keolahragaan.

b. Secara Praktis

- 1) Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan masukan bagi tenaga pendidik, khususnya guru Pendidikan Jasmani, mengenai profil kondisi fisik atlet putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam upaya meningkatkan kondisi fisik peserta didik melalui pembelajaran maupun pembinaan olahraga di sekolah.
- 2) Bagi atlet putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data mengenai kondisi fisik tim. Data tersebut bermanfaat sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan diri menghadapi kompetisi selanjutnya, sehingga setiap pemain dapat mengetahui aspek fisik yang perlu dipertahankan maupun ditingkatkan.
- 3) Bagi pelatih, penelitian ini dapat berfungsi sebagai bahan evaluasi untuk menilai kondisi fisik para atlet yang dibinanya. Informasi tersebut dapat membantu pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang lebih tepat sasaran, sesuai dengan kekuatan dan kelemahan fisik masing-masing pemain, sehingga diharapkan mampu meningkatkan performa tim secara keseluruhan.