

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi kehidupan manusia, melalui pendidikan dapat dilihat kemajuan setiap bangsa, tanpa pendidikan seseorang tidak akan bisa hidup secara seimbang dan selaras. Upaya yang harus kita lakukan yaitu mendukung kemajuan kualitas pendidikan mulai dari pendidikan tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Hal ini selaras dengan isi pasal undang-undang no. 20 tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) yang berisi “pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan formal, dengan melalui pendidikan formal perguruan tinggi ini harapannya dari tujuan pendidikan nasional bisa tercapai. Maka dari itu perguruan tinggi ini seharusnya mencari ilmu tidak hanya melalui kegiatan kulikuler (perkuliahan) akan tetapi juga penting peranan mengikuti kegiatan pengembangan diluar jam perkuliahan (ekstrakulikuler). Kegiatan ekstrakulikuler di perguruan tinggi ini berguna sebagai wadah pengembangan bakat dan minat mahasiswa, kegiatan ini didalam perguruan tinggi biasa di sebut dengan istilah unit kegiatan mahasiswa atau biasa disingkat dengan kata UKM.

Unit kegiatan mahasiswa (UKM) ini sebagai wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan khusus yang dimiliki dibidangnya masing-masing. UKM di kampus Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro ada banyak termasuk dibidang olahraga salah satunya sebagai penyumbang prestasi paling banyak, dan UKM bola voli di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

Bojonegoro ini termasuk dalam penyumbang prestasi itu sendiri. UKM bola voli ini termasuk organisasi yang secara khusus untuk membina anggotanya yang memiliki kompetensi didalam bidang bola voli tersebut. Tujuan dari UKM bola voli ini sendiri yaitu untuk mengembangkan ketrampilan dan berorganisasi. UKM bola voli ini memberi kesempatan kepada anggotanya untuk belajar dalam bermain bola voli atau belajar tentang berorganisasi bahkan bisa belajar dua-duanya. Kegiatan praktek dalam UKM bola voli yaitu latihan setiap sore untuk mengolah ketrampilan dalam bermain bola voli dan juga bisa latihan dalam berorganisasi juga bisa didapat ketika berkecimpung di UKM bola voli. UKM bola voli termasuk suatu organisasi yang sangat positif akan tetapi mahasiswa masih rendah minatnya untuk mengikutinya.

Melihat ketrampilan pada anggota UKM bola voli yang rata-rata masih dalam tahap belajar, maka pihak kepengurusan UKM bola voli mengikutkan anggotanya dalam kegiatan uji tanding terhadap klub yang ada disekitar daerah Bojonegoro dan sekitarnya, yang berguna untuk meningkatkan skill dalam permainan individu maupun tim. UKM bola voli sendiri juga selalu mengikutkan perlombaan atau kompetisi yang diadakan di lingkungan masyarakat atau biasa disebut *tarkam* (Turnamen Kampung). UKM bola voli sendiri juga mempunyai target untuk menang dalam setiap pertandingan yang diikutinya, dan juga bisa digunakan sebagai acuan evaluasi kedepannya dalam kemajuan tim dan UKM bola voli.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk pada kategori permainan bola besar. Kata “Voli” sendiri memiliki makna pukulan bola langsung maupun tidak langsung sebelum bola jatuh ke tanah. Permainan bola voli dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain, setiap regu berusaha untuk melewati di atas jaring atau net dan mencegahlawan dapat memukul bola dan menjatuhkan ke dalam lapangan (Syarifuddin & Muhadi, 1992: 183). Untuk dapat bermain bola voli dengan baik dan berprestasi setiap atlet membutuhkan aspek pendukung dalam permainan bola voli.

Menurut Irianto (2002: 65), prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut

perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Keempat aspek diatas merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dan memiliki hubungan timbal balik, sehingga setiap peningkatan maupun penurunan salah satu aspek di atas akan mempengaruhi unsur yang lain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur penting yang harus dimiliki pemain dalam bermain bolavoli.

Penguasaan teknik yang baik berhubungan erat dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik, dengan teknik yang baik tentu dapat menumbuhkan mental yang baik, dengan mental yang baik seorang pemain akan mudah melakukan taktik yang baik saat bertanding. Dalam permainan bola voli teknik merupakan unsur pertama yang harus dimengerti dan dikuasai setiap pemain agar dapat bermain dengan baik. Teknik yang ada dalam permainan bola voli, yaitu: servis, passing, smash, umpan, dan block. Permainan bola voli sangat mengandalkan aspek fisik dalam setiap teknik geraknya, maka jika teknik dalam bermain bola voli dilakukan dengan benar akan sangat menguras tenaga.

Selama ini latihan di UKM bola voli UNUGIRI lebih menekankan kepada latihan teknik dan taktik bermain. Latihan kondisi fisik selama ini memang tidak diberikan secara khusus dalam latihan UKM, hal ini terjadi karena pertimbangan pelatih. Latihan fisik jika diberikan terlalu berat di UKM dikhawatirkan justru akan mengurangi semangat berlatih mahasiswa, karena kebanyakan sudah kelelahan setelah mengikuti kuliah sehingga bisa membuat jenuh. Karena faktor kondisi latihan tersebut maka selama ini tidak pernah diketahui bagaimana perkembangan kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti UKM bola voli. Kondisi fisik sendiri merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah kegiatan fisik. Latihan UKM bola voli yang berlangsung secara rutin selama ini sudah menjadi kegiatan fisik tersendiri bagi mahasiswa, karena setiap latihan teknik dalam permainan bola voli melibatkan komponen fisik khususnya komponen fisik dominan dalam gerak yang dilakukan. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik mengajukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa UKM Bola Voli UNUGIRI tahun 2021”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di latar belakang diatas, rumusan masalah yang di ajukan oleh peneliti yaitu “Seberapa baik profil kondisi fisik mahasiswa UKM bola voli UNUGIRI di tahun 2021?”

## 1.3. Batasan Masalah

Penelitian di harapkan tidak menjadi luasa, maka peneliti perlu membatasi permasalahan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan atas latar belakang dan rumusan masalah yang di ajukan makan agar peneliti bisa focus pada profil kondisi fisik mahasiswa ukm bolavoli UNUGIRI tahun 2021.

## 1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam peneliti ini adalah untuk mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik mahasiswa UKM bolavoli UNUGIRI tahun 2021.

## 1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian yang di lakukan ini semoga dapat bermanfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya, yaitu:

### 1.5.1 Secara Teoritis

- a. Dengan bertambahnya wawasan tentang profil kondisi mahasiswa UKM bolavoli
- b. Sebagai dasar nanti ketika adanya penelitian berikutnya.
- c. Bertambahnya ilmu dan wawasan tentang apa itu olahraga, terutama di cabang olahraga bolavoli

### 1.5.2 Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, agar pelatih dapat mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang di miliki mahasiswa di UKM Bolavoli
- b. Bagi Atlet, agar atlet dapat mengetahui seberapa baik kondisi fisiknya untuk dapat menampilkan *performance* yang baik ketika sedang bermain bolavoli
- c. Bagi masyarakat umum, untuk menambah wawasan tentang apa itu olahraga dan seberapa memanfaatkan olahraga bagi kehidupan.

## 1.6. Definisi Istilah

- 1.6.1. Profil menurut Hasan Alwi (2005:16) adalah gambaran mengenai seseorang
- 1.6.2. Kondisi Fisik menurut Pujiyanto (2015: 39) adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.
- 1.6.3 Bolavoli menurut Yunus (2008: 1). adalah olahraga permainan dengan tujuan memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lapangan lawan.



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO