

## **A. Latar Belakang Masalah**

Latihan fisik adalah olahraga atlet dan untuk menguatkan sistem olahragawan atau atlet tingkat tinggi menjaga kebugaran dan kesehatan dan dikembangkan terus menerus demikian latihan fisik selalu disul latihan fisik juga mempunyai be

merasa bosan apa bila diberi latihan fisik (1988:16), latihan fisik adalah suatu konsep yang tidak dapat dipisahkan dari pemeliharaannya. Artinya bahwa seluruh komponen tersebut harus diperhatikan.

Untuk dapat bermain bola basket dengan baik, ada beberapa dasar yang harus dikuasai, yaitu :  
1. Teknik dasar  
2. Block. Faktor teknik diperlukan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik juga perlu diperhatikan untuk meningkatkan kemampuan puncak dan berfungsi untuk meningkatkan kemampuan maksimal.

Kondisi fisik adalah satu faktor

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurang maksimalnya latihan
2. Tingkat keseriusan pada saat latihan

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terbatas pada kurangnya latihan.

BANK NTT

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

## 1. Manfaat akademis

Dijadikan sumbangan informasi bagi pembina bola voli sebagai sumber program latihan, khususnya program bola volley dengan bentuk permainan bola voli putri BANK MANDIRI

## 2. Manfaat praktis

Dijadikan panduan bagi para pemain voli dalam menetapkan dan melaksanakan kegiatan pelatihan kemampuan pada pemain.