

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, khususnya masyarakat Indonesia. Berdasarkan penelusuran informasi saat ini bola voli menduduki peringkat kedua pada deretan olahraga paling digemari di Indonesia, setelah sepak bola. ([Http://guruolahragaku.blogspot.com.materi.pembelajaran.html](http://guruolahragaku.blogspot.com.materi.pembelajaran.html). Diakses pada tanggal 15 Februari 2011). Dengan kata lain dapat dimaknai bahwa bola voli merupakan olahraga yang memasyarakat, artinya bisa dimainkan oleh semua kalangan, baik masyarakat pedesaan maupun perkotaan dari mulai masyarakat disekolah sampai perguruan tinggi. Salah satu bukti bahwa olahraga permainan itu disenangi oleh semua kalangan adalah sarana yang tersedia untuk bola voli dimiliki di banyak tempat.

Dizaman sekarang ini olahraga bola voli sudah berkembang pesat baik dari segi teknik, taktik maupun fisik. Untuk menjadi pemain bola voli yang handal disyaratkan memiliki beberapa factor penunjang yang dimiliki.

Dalam upaya mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien pada cabang olahraga ini, perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik tersebut terbagi menjadi servis, spike, passing dan blok. Mengenai teknik dasar ini Dieter Beutelstahl yang dialih bahasakan oleh C.V. Pionir Jaya (2009: 8), bahwa : “ Ada enam teknik dasar dalam permainan bola voli seperti service, volley, dig, block, attack, defence.”

Salah satu teknik dasar yang perlu mendapatkan perhatian baik dari atlet maupun pelatih terkait dengan teknik servis. Teknik ini disamping berfungsi sebagai pembuka permainan juga dapat dimanfaatkan sebagai alat serangan pertama, teknik tersebut dilakukan baik dari atas maupun bawah. Kedua cara tersebut dilakukan berdasarkan kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki atlet. Namun demikian untuk memperoleh hasil yang lebih mudah umumnya atlet menggunakan servis dari atas, karena dengan teknik ini akan lebih mudah untuk melakukan serangan.

Penguasaan terhadap teknik servis atas ini mempunyai peran sangat penting dalam permainan bola voli, sebab servis atas merupakan kunci utama yang dapat menentukan serangan pertama dan strategi dalam permainan bola voli. Keberhasilan pemain dalam olahraga ini salah satunya ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan servis dan dilanjutkan dengan teknik yang lain. Seperti yang di jelaskan dalam buku yang berjudul “Permainan Bola Voli” oleh Subroto dan Yudiana (2010 : 45) adalah sebagai berikut:

keterampilan teknik bermain bola voli adalah cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Untuk dapat melaksanakan seluruh keterampilan dasar bermain voli, minimal pemain memiliki enam dasar keterampilan teknik, yaitu sikap penjagaan dan cara bergerak kearah bola, pas dan umpan, spike, bendungan, servis dan penyelamatan bola.

Dalam upaya meningkatkan hasil teknik servis atas, diperlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan teknik servis yang baik dan

benar. Di dalam pemberian materi latihan diperlukan pendekatan praktek yang bervariasi guna mencapai tujuan yang dikehendaki.

Banyak cara atau metode dalam menyampaikan materi latihan, sehingga anak lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat. Penggunaan metode latihan yang baik dan tepat akan sangat membantu dalam proses latihan. Metode merupakan prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan. Suatu metode dalam proses pelatihan memiliki hubungan yang erat dengan tujuan proses tersebut.

Dalam proses pelatihan olahraga, masih banyak pelatih yang menggunakan metode tradisional yaitu metode bagian atau *part method*. Pada prakteknya metode ini dikatakan sebagai metode tradisional karena metode ini merupakan metode yang paling tua, yang merupakan pengkristalan gagasan-gagasan mengajar dari teori behaviorisme. Sedangkan metode-metode baru yang didasari oleh teori baru dan penelitian empiris masih kurang dipergunakan. Seperti yang dijelaskan dalam buku “ Teori Belajar Motorik “ oleh Mahendra (2007: 275) adalah sebagai berikut :

Metode bagian atau *part method* adalah suatu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Caranya dimulai dengan mengajarkan bagian-bagian terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya digabungkan menjadi suatu keterampilan yang utuh.

Dalam metode ini teknik tersebut dikombinasikan dengan metode menggunakan target ini artinya proses latihan atau kegiatan yang berfokus pada latihan dengan menggunakan sasaran atau target sebagai latihan intinya.

Pada latihan ini tidak hanya dengan satu atau dua kali latihan untuk memperoleh hasil yang maksimal, maka dalam setiap latihan diharuskan melakukan secara berulang-ulang atau secara *Drill* supaya target yang akan kita tuju sesuai dengan yang diharapkan. Dengan adanya metode latihan dengan menggunakan target atau sasaran, maka proses latihannya pun terfokus pada satu latihan. Apabila target yang dituju sudah sesuai yang diharapkan kita meningkat ketahap selanjutnya, yakni sasaran yang dituju berbeda dengan sasaran yang sebelumnya. Menurut Mahendra (2007 : 280) beranggapan bahwa :

Latihan terpusat merupakan cara yang lazim dipilih. Cara ini dianggap khas karena memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Cara ini tampak masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan meghaluskan gerakannya.

Metode latihan yang digunakan adalah metode latihan sasaran atau target. Dalam permainan bola voli metode ini sangatlah penting dilakukan oleh semua atlet, karena metode tersebut bisa digunakan juga pada saat pertandingan berjalan. Menurut Beutelstahl (2009: 38) mengatakan bahwa “segala sesuatu untuk menyempurnakan servis harus memperhatikan keamanan, kecermatan dan kesulitan”. Berikut adalah cara melatih servis demi menyempurnakan servis tersebut :

1. Keamanan

Untuk menjamin standar keamanan yang ada, maka sebaiknya setiap pelatih mengharuskan suatu jadwal latihan servis yang teratur, sebelum dan sesudahnya latihan itu sendiri.

Misalnya : setiap pemain harus melatih serve 50 kali dari garis batas ke belakang dengan tujuan sedikit- dikitnya 95 % dari semua servis itu harus berhasil dilambungkan kesisi lawan.

Latihan yang sama dapat dipersulit lagi dengan menjauhkan base lininya sepanjang delapan meter ke belakang.

2. Kecermatan

Banyak tipe latihan untuk mempertajam kecermatan pemain, antara lain :

- a) Pemain harus memukul bola ke sisi lawan pada suatu posisi tertentu yang sudah ditentukan. Misalnya gambar suatu sasaran atau target berbentuk lingkaran atau kotak dengan menggunakan kapur dan sebagainya.
- b) Servis harus diarahkan sedemikian hingga bola masuk kedalam keranjang atau masuk dalam sasaran.
- c) Servis harus diarahkan pada pemain- pemain tertentu yang berdiri disisi lawan.
- d) Servis harus diarahkan sampai kegaris batas belakang sisi lawan. Servis harus diarahkan sedemikian sehingga bola jatuh didepan net sisi lawan
- e) Servis harus masuk kesuatu area tertentu disisi lawan. Setiap kali berhasil, area tersebut dipindahkan lagi.

3. Kesulitan

Yang dimaksud dengan kesulitan disini adalah kesulitan yang dihadapi pemain pada waktu melakukan servis. Kesulitan ini relative kalau seorang pemain sudah sanggup melakukan servis dengan cermat, maka servis itu dapat ditingkatkan lagi mutunya. Berarti pemain akan mendapatkan kesulitan yang baru lagi.

Semua latihan rutin yang sudah dijelaskan diatas ini dapat digunakan untuk mempertinggi kesulitan tersebut. Pemain tidak boleh lupa bahwa servis yang baik adalah servis yang keras sekali pukulannya atau servis yang dapat menguasai lajunya bola, menyamping kesana kemari sesuai dengan kehendak servisnya sendiri.

Sesungguhnya servis tak perlu dilatih bersama pemain beregu. Setiap pemain dapat berlatih sendiri didalam ruangan maupun diudara terbuka, dengan ataupun tanpa net. Bahkan seutas tali sebagai pengganti net pun juga sudah cukup memadai.

Penerapan metode yang tepat dalam proses latihan akan mempengaruhi hasil yang dicapai. Teknik servis atas yang dijelaskan sebelumnya, merupakan salah satu teknik yang sangat penting. Proses latihan untuk teknik ini dibutuhkan suatu gerak yang efisien. Pelaksanaan latihan untuk servis atas dilakukan sebagai upaya untuk mengefisienkan gerak, supaya teknik yang dilakukan menghasilkan servis yang baik.

Variasi latihan juga harus dipahami pelatih agar gejala yang diakibatkan yakni kurangnya metode latihan yang bervariasi yang dapat menimbulkan rasa jenuh dalam proses pelatihan tersebut dapat dihindari.

Apabila dalam permasalahan tersebut tidak segera dibenahi maka yang akan menjadi korban adalah atlet bahkan club itu sendiri. Atlet tidak akan berkembang dengan adanya permasalahan yang ada didalam pelatihan tersebut. Maka dengan segera mungkin pelatih harus bisa memecahkan permasalahan yang ada dalam proses pelatihan khususnya dalam melakukan servis atas dalam cabang olahraga bola voli.

Setelah proses pelatihan tersebut dibenahi atau sudah dipecahkan permasalahannya, maka akan memberikan keuntungan bagi atlet ataupun club tersebut. Dengan adanya variasi latihan yang modern akan memberikan dampak positif bagi para atlet. Dimana atlet akan serius menjalankan proses pelatihan yang akan diberikan atau di instruksikan oleh pelatih. Dengan tidak sadar akan memberikan peningkatan yang signifikan dengan adanya proses latihan modern khususnya proses pelatihan servis atas menggunakan target nilai dalam cabang olahraga bola voli terhadap hasil servis.

Mengacu pada hasil pengamatan yang penulis lakukan, khususnya pada club tersebut yang masih menggunakan metode bagian, maka penulis tertarik untuk mencoba menerapkan metode latihan dengan menggunakan target dalam proses latihan servis atas.

B. Masalah Penelitian

Bertitik tolak pada latar belakang masalah tersebut, penulis mencoba menerapkan salah satu metode mengajar yaitu metode latihan target-non target, yang ditunjukkan untuk meningkatkan hasil servis atas pada olahraga bola voli. Dengan demikian penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan servis atas menggunakan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil servis atas pada cabang olahraga bola voli ?
2. Apakah metode latihan servis atas tanpa target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil servis atas pada cabang olahraga bola voli ?
3. Apakah metode latihan servis atas menggunakan target akan memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan dengan metode latihan tanpa target terhadap hasil servis atas dalam cabang olahraga bola voli ?

C. Tujuan Penelitian

secara umum penelitian ini berfungsi untuk menerapkan metode latihan dengan menggunakan target atau sasaran dalam cabang olahraga bola voli kepada atlet bola voli khususnya yang ada dalam club Tunas Alko Kab, bandung Barat.

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan metode latihan servis atas dengan target pada cabang olahraga bola voli.
2. Mengetahui berapa besar pengaruh metode latihan servis atas tanpa target pada cabang olahraga bola voli.
3. Untuk mengetahui berapa besar pengaruh metode latihan servis atas dengan target dibandingkan latihan tanpa target pada cabang olahraga bola voli.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara praktis

Upaya – upaya untuk meningkatkan kualitas proses pelatihan bola voli dalam penelitian ini dapat dijadikan gambaran pemecahan suatu masalah pengaruh latihan servis atas menggunakan target dalam cabang olahraga bola voli terhadap hasil servis atas.

2. Secara teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan teori-teori yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat memperkuat teori yang sudah ada dan menyempurnakan terkait dengan proses pelatihan bola voli khususnya di club Tunas Alko Kab. Bandung Barat.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah tafsir dalam penelitian ini, maka penulis membatasi istilah- istilah sebagai berikut :

- a. Latihan servis menggunakan target atau sasaran adalah suatu latihan mengarahkan servis atas pada sasaran yang ditentukan.

Yudiana (2010 :91)

Penulis beranggapan bahwa latihan servis menggunakan target nilai adalah suatu usaha latihan menempatkan bola pada sasaran yang dituju dengan bentuk latihan servis.

- b. Servis menurut beutelstahl (2009: 9) servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

- c. Menurut Yudiana (2010: 53) servis atas merupakan bola hasil pukulan servis ini dapat berbentuk topspin atau jalan bola berputar kedepan dan floating atau jalan bola mengapung atau mengambang. Jalan bola topspin menukik dan akan cepat turun, sedangkan bola floating akan berubah- ubah, tidak datar sehingga penerima sulit memprediksi arah jatuhnya bola secara tepat. Bentuk bola hasil pukulan ini bergantung pada cara memukul bola terutama saat perkenaan tangan dengan bola. Jika bola dipukul

dengan menggunakan gerak pols pergelangan tangan bola akan berjalan topspin. Tetapi jika bola dipukul degan pangkal tangan yang ditegangkan dan mengenai bagian tengah bola atau pada pentil bola, bola akan berjalan floating.

Servis atas juga dapat didefinisikan adalah suatu usaha memukul bola dari bagian atas kepala dengan tujuan melampaui net supaya bisa menghasilkan serangan pertama maupun pembuka suatu permainan.

d. Hasil servis atas

Hasil servis atas adalah jumlah nilai yang dihasilkan setelah melakukan tes, baik tes awal maupun tes akhir.

F. Variable penelitian

a. Variable Bebas

Variable bebas merupakan suatu variable yang mempengaruhi variable lain. Variable bebas disini adalah metode latihan dengan target.

b. Variable Terikat

Variable terikat merupakan suatu variable yang dipengaruhi oleh variable lain. Hasil servis atas disini menjadi variable terikat

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar menurut Arikunto (2006 : 24) mengatakan bahwa “ anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal- hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam melaksanakan penelitiannya “.

Metode yang tepat dan sesuai yang digunakan dalam proses penelitian akan mempermudah dalam pencapaian tujuan pelatihan. Oleh karena itu, semakin tepat metode yang dipergunakan dalam menyajikan bahan latihan akan semakin efektif dalam pencapaian tujuan pelatihan.

Seorang pelatih yang tidak menguasai metode- metode dalam proses pelatihan, tidak akan dapat mencapai tujuan pelatihan yang baik. Akibatnya akan timbul proses latihan yang tidak bervariasi dan monoton. Sehingga menimbulkan kebosanan dan kurangnya perhatian serta kesungguhan belajar pada diri siswa atau atlet.

Dalam proses pelatihan terdapat beberapa metode yang dapat dipergunakan untuk mencapai tujuan pelatihan, diantaranya adalah metode latihan dengan target dan metode latihan tanpa target. Pada prinsipnya antara metode latihan menggunakan target dan metode tanpa target memiliki kesamaan dalam pelaksanaannya, yaitu mengacu kepada tugas-tugas yang harus dilakukan dengan secara bertahap dan berulang- ulang.

Menurut Mahendra (2007 : 23) Latihan target merupakan cara yang lazim dipilih. Cara ini dianggap khas karena memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu

kegiatan lain. Cara ini tampak masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan mengalihkan gerakannya. Namun ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan menggunakan target dengan metode latihan tanpa target, dimana hasil akhir yang akan membedakan dari keduanya. Yang harus dilakukan metode latihan menggunakan target mencari inti dari keterampilan yang bersangkutan. Inti itulah yang dijadikan sebagai proses latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menggunakan target atau sasaran dalam pelaksanaannya.

Dalam proses latihan servis atas menggunakan target yang harus diperhatikan adalah ketepatan, kecepatan dan keseimbangan saat melakukan servis yang disebut dengan hukum *speed, accuracy and trade off* yang artinya semakin tinggi kecepatan maka akurasi akan menurun, jika akurasi menjadi naik maka speed akan turun.

Sebuah benda dengan massa M mengalami gaya resultan sebesar F akan mengalami percepatan a yang arahnya sama dengan arah gaya, dan besarnya berbanding lurus terhadap F dan berbanding terbalik terhadap M . atau $F=Ma$. Bisa juga diartikan resultan gaya yang bekerja pada suatu benda sama dengan turunan dari momentum linear benda tersebut terhadap waktu.

Penulis beranggapan bahwa pengaruh metode latihan servis atas menggunakan target berpengaruh dalam cabang olahraga bola voli.