

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga pada umumnya ditujukan untuk kebugaran jasmani atau untuk menjaga kesehatan, namun secara khusus olahraga ditujukan untuk prestasi. Salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat dan salah satu olahraga yang dijadikan sebagai olahraga prestasi adalah bola voli. Bola voli merupakan salah satu olahraga populer dan banyak digemari oleh masyarakat, karena olahraga ini termasuk olahraga yang murah, mudah, dan tidak membutuhkan lapang yang luas, kelengkapannya murah hanya membutuhkan fasilitas dan sarana yang sederhana, selain itu pula dapat dimainkan diluar ruangan ataupun didalam ruangan, dilantai, atau gedung olahraga, di atas rumput, ataupun di pasir pantai, dan juga dapat dimainkan oleh siapa saja baik pria, wanita, tua maupun muda. Pada dasarnya permainan bolavoli diciptakan untuk permainan yang menonjolkan unsur kesenangannya dan dimainkan secara beregu.

Bola voli adalah suatu permainan yang dilakukan diatas lapang yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang 18m dan lebar 9m. Ditengah lapang dipasang jaring/net sebagai pembatas dengan tinggi 2,24 m untuk putri dan 2,43m untuk putra, dengan panjang 9,50m dan lebar 1meter yang terbentang dengan kuat. Permainan bola voli dapat dimainkan dengan satu atau dua tangan melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh tanah (mati) di lapang lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di lapang sendiri. Muhajir (2006:5) menjelaskan bola voli dimainkan oleh dua regu, yang tiap regu terdiri atas enam pemain, tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapatkan angka (point), regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang.

Karakteristik dari permainan bola voli yaitu mengoperkan bola kepada teman dengan tangan (passing) dilapang sendiri sebanyak-banyaknya tiga kali dan berusaha agar bola tidak jatuh dilapang sendiri, lalu bola dioperkan (dipassing) ke lapang lawan dengan cara yang sesulit-sulitnya dengan harapan mematikan permainan lawan. Seiring dengan perkembangan serta kemajuan zaman, olahraga

ini mulai dipertandingkan baik tingkat klub, daerah, nasional, dan tingkat dunia. Berbagai teknik-teknik dan peralatan latihan juga turut dikembangkan agar klub-klub yang dibina dapat memenangkan atau mencapai suatu prestasi yang optimal dalam suatu pertandingan.

Olahraga bola voli tumbuh dan berkembang ke seluruh penjuru dunia sampai Indonesia. Cabang olahraga ini sebenarnya sudah dikenal sejak masa kolonial Belanda, tepatnya tahun 1928. Yang membawa ke Indonesia adalah para guru pendidikan jasmani Belanda yang bertugas di sekolah-sekolah, namun, pada saat itu permainan bolavoli belum mendapatkan tempat di hati masyarakat. Permainan olahraga bola voli secara resmi dipertandingkan di Indonesia dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1951 dan pembentukan suatu induk organisasi bola voli di Indonesia disahkan oleh Komite Olimpiade Indonesia (KOI) pada bulan Maret 1955.

Fakta membuktikan bahwa saat ini bola voli menduduki peringkat kedua pada deretan olahraga paling digemari setelah sepakbola. Tak heran bila permainan yang banyak menggunakan tangan ini dimainkan oleh semua kalangan. Bahkan, banyak di sekolah-sekolah dan kampus-kampus perguruan tinggi. Permainan bola voli sudah sangat berkembang, baik dari segi teknik, taktik, maupun fisik. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli menurut Kosasih (1993:109-118) yaitu:

1. Servis (pukulan pertama)
2. Cara mengoper bola (pass bawah, pass atas)
3. Smash (spike)
4. Block (bendungan)

Prestasi yang maksimal bisa diraih apabila pelatih dan atlet mau berlatih secara optimal, selain berlatih secara optimal pelatih juga harus memperhatikan aspek- aspek latihan. Ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan oleh pemain dan pelatih. Aspek-aspek tersebut yaitu meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Harsono (1988:100) bahwa :”ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Keempat aspek tersebut

saling berkaitan dan harus dilatih secara seimbang, selain itu, Jangka waktu latihan juga sangat mempengaruhi keterampilan pemain dalam permainan yang dilakukannya. Salah satu aspek penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet selain aspek fisik, mental dan taktik adalah aspek teknik. Menguasai teknik yang benar atlet akan mampu melakukan gerakan yang dibutuhkan ketika bertanding dengan efektif dan efisien secara otomatis. Teknik menurut Beutelstahl (2012:8):” teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Untuk bisa menguasai teknik yang baik, maka dibutuhkan latihan yang memadai agar atlet bisa menguasai teknik secara sempurna. Harsono (1988:100) menjelaskan kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan membentuk gerak keseluruhan. Oleh karena itu gerak-gerak dasar setiap bentuk latihan yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Dalam permainan atau pertandingan, penggunaan aplikasi keterampilan teknik dasar sangat dibutuhkan, karena teknik dasar permainan adalah pondasi yang dapat menentukan kalah atau menangnya permainan tersebut. Oleh karena itu sebuah trik atau cara harus dilakukan oleh pelatih dan kemudian diajarkan atau didemonstrasikan kepada pemain untuk meningkatkan keterampilan. setiap pelatih senantiasa selalu ingin berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya semaksimal mungkin, untuk itu pelatih harus selalu meningkatkan pengetahuannya dalam melatih. Sebagaimana dijelaskan Harsono (1988:99):”pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya”.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seorang pemain akan dapat bermain dengan baik apabila pemain atau atlet sudah menguasai teknik dasar dengan baik. Teknik dasar yang baik diperlukan latihan yang baik, juga sistematis dan pengulangan tugas gerak yang cukup banyak agar dapat terbentuk gerakan yang otomatis. Dalam hal ini diperlukan latihan pembelajaran gerak yang sesuai dengan kondisi atlet atau anak didik. Pada

umumnya setiap individu memiliki kemampuan yang relatif berbeda-beda dalam menerima materi latihan, oleh karena itu diperlukan suatu metode pelatihan yang dapat membantu dalam penyampaian materi latihan secara merata, lebih mudah untuk difahami dan dikuasai oleh atlet atau anak didik terutama bagi peserta didik yang masih pemula. Beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar diantaranya adalah latihan terpusat dan latihan acak. Ada dua cara mengatur latihan keterampilan teknik dasar yaitu: atlet dalam latihan teknik-teknik dasar dilakukan secara acak tanpa memperhatikan urutan, atau memusatkan latihan hanya pada satu teknik saja terlebih dahulu sampai atlet benar-benar menguasainya kemudian pindah ke teknik selanjutnya (Otte dan Zanic, 2008). Kedua cara atau metode tersebut biasa disebut dengan metode latihan acak dan latihan terpusat.

Pola pemikiran metode latihan terpusat, yaitu mempelajari suatu teknik dalam beberapa kali pertemuan sampai teknik tersebut dikuasai oleh atlet, setelah itu baru pindah ke teknik yang lain. Teknik dasar yang dipelajari sebelumnya tidak dilakukan atau dipelajari kembali. Seperti yang dikemukakan oleh Good dan Magill (1989) dalam Pangraji (1994:44) menjelaskan bahwa “*Bloked practice, where all the trials of task are completed before moving on to the next task*”. Artinya latihan terpusat, satu bentuk keterampilan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum beralih pada latihan selanjutnya. Metode latihan terpusat yaitu metode latihan yang mengerjakan satu tugas gerak hingga selesai sebelum berpindah ke tugas yang lainnya, lebih lanjut dijelaskan oleh Mahendra (2007:281) bahwa “Metode latihan terpusat adalah latihan yang dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum pindah ke tugas yang lainnya”. Latihan terpusat merupakan latihan tugas gerak, atlet hanya melakukan satu tugas dalam beberapapertemuan yang telah ditentukan hingga atlet tersebut benar-benar menguasai. Metode latihan terpusat melatih atlet agar lebih terfokus dan berkonsentrasi pada saat latihan, karena anak didik atau atlet hanya mempelajari satu teknik tanpa terganggu oleh tugas yang lain.

Latihan acak merupakan latihan tugas gerak dimana atlet ditugaskan melakukan beberapa tugas gerak atau beberapa teknik dalam satu kali

pertemuan. Latihan acak menurut Mahendra (2007:282) adalah: “latihan acak menghendaki atlet melakukan berbagai kegiatan latihannya dalam satu waktu tanpa dipisah-pisahkan oleh jenis keterampilannya”. Latihan acak merupakan suatu tugas gerak yang dilakukan secara bervariasi dalam satu pertemuan, seperti diungkapkan oleh Good dan Magill (1989) dalam Pangraji (1994:44) menjelaskan bahwa “*Random practice, where the order of task presentation is mixed so that the learner never practices the same task twice in succession*”. Artinya suatu latihan dimana urutan latihannya dilakukan secara acak yang mengakibatkan pelajar tidak pernah melakukan dua kali latihan yang sama. Latihan acak merupakan latihan dimana siswa atau atlet merasa seolah melakukan semua keterampilan dengan cara acak, sehingga anak didik atau atlet merasa tidak pernah melakukan tugas yang sama secara berturut-turut.

Terdapat perbedaan antara metode latihan acak dan latihan terpusat yang keduanya memberikan dampak positif bagi peningkatan hasil latihan keterampilan teknik dasar. Masing-masing metode memiliki kelebihan dan kekurangan baik dalam proses latihannya ataupun dari hasil latihan itu sendiri. Metode latihan acak banyak para ahli mengatakan lebih unggul dibandingkan metode latihan terpusat. Menurut Bilalovic (2007) dalam Biro Olahraga (2012) menjelaskan:

You might be surprised if I say that the random practice is better than the blocked practice. But the truth is, or what researches studies indicate, that the blocked practice produce effective performance only during initial rehearsal, but does not create lasting learning.

Artinya adalah kamu mungkin terkejut jika saya katakan bahwa latihan acak lebih baik dibandingkan latihan terpusat. Tetapi sesungguhnya adalah, studi penelitian mengindikasikan bahwa latihan terpusat menghasilkan pencapaian efektif hanya selama latihan awal, tetapi tidak menciptakan hasil dalam jangka waktu yang lama. Apabila dilakukan tes setelah latihan, metode latihan terpusat menunjukkan hasil yang lebih baik karena atlet sudah menguasai keterampilannya lebih halus. Sedangkan apabila dilakukan tes pada jangka waktu yang relatif lama, maka metode latihan acak yang menunjukkan hasil lebih baik. Metode latihan

acak membuat ingatan atlet pada keterampilan yang sudah dilatih lebih baik sehingga walaupun ada jeda dalam waktu latihan dan tes atlet masih ingat.

Adanya kelemahan dan kelebihan dari kedua pengaturan latihan di atas menyebabkan perlunya penelitian dilakukan untuk membuktikan keunggulan dari tiap pengaturan latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana pengaruh metode latihan terpusat dan latihan acak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan terpusat memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah?
2. Apakah metode latihan acak memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah?
3. Manakah yang lebih efektif antara metode latihan terpusat dengan metode latihan acak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam penelitiannya. Tujuan dalam penelitian ini berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah di atas adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan terpusat terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan acak terhadap keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan terpusat dengan metode latihan acak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memperoleh pemahaman secara teoretis yang pada akhirnya dapat dijadikan sebagai masukan atau sumbangan keilmuan bagi peneliti lebih lanjut atau pelatih maupun atlet mengenai metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap penguasaan teknik dasar passing atas dan passing bawah.
2. Secara praktik dapat dijadikan sebagai pedoman bagi para pelatih di Sekolah atau klub untuk lebih memperbanyak penerapan bentuk-bentuk latihan.

E. Batasan Penelitian

Mengingat keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga yang dimiliki penulis dalam penelitian, maka penulis hanya membatasi permasalahan dalam ruang lingkup sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:
 - a. Variabel bebas yaitu variabel yang tidak tergantung dengan variabel lain, variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan terpusat dan latihan acak.
 - b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penguasaan teknik dasar passing atas dan passing bawah.
2. Populasi dan sampel penelitian ini adalah para siswa kelompok pemula sekolah bolavoli Bahana Bina Pakuan Bandung sebanyak 20 orang. Seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlah sampel terbatas.
3. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.