

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknik merupakan suatu dasar keterampilan yang harus dimiliki seorang atlet dengan baik. Sebuah teknik merupakan bagian terpenting dari suatu cabang olahraga seperti permainan bola voli. Seorang atlet bola voli yang ingin berprestasi harus mampu melakukan berbagai teknik dasar diantaranya yaitu *passing*, *servis*, *block*, dan *spike*. Semua komponen teknik tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan, baik dari segi perbaikan maupun pemeliharannya harus dilatih sedemikian rupa agar dapat menghasilkan keterampilan memainkan bola voli dengan baik. Menurut Ahdan dkk. (2020, hlm. 222) “Penguasaan terhadap teknik dasar merupakan hal yang penting dalam menciptakan prestasi yang optimal dalam setiap cabang olahraga.”

Teknik *spike* sangat berperan dalam permainan bola voli dalam upaya mendapatkan kemenangan suatu tim disamping dengan gerakan teknik dasar yang lain. Kalau dibandingkan dengan unsur-unsur teknik dasar yang lain yaitu *passing*, *service*, dan *block*, pukulan *spike* sangat digemari dengan bersemangat melatihnya, sampai berhasil melakukan *spike* yang benar-benar keras. Hal ini juga merupakan teknik dasar bola voli yang sangat sulit dilakukan dalam permainan bola voli sebab membutuhkan teknik dasar *spike* bola voli yang benar yaitu dengan ketepatan saat melakukan awalan *spike*, ketepatan saat melakukan tolakan *spike*, ketepatan saat melakukan pukulan *spike* dan tepat saat melakukan pendaratan. Menurut Pranopik (2017, hlm. 31) “Keterampilan suatu teknik *spike* merupakan keterampilan yang paling sulit jika dibandingkan dengan keterampilan teknik bola voli lainnya.” Dalam artian, diketahui bahwa keterampilan *spike* adalah keterampilan yang paling sulit dan paling penting dibandingkan keterampilan bola voli lainnya.

Spike adalah pukulan keras dan terarah ketika bola berada di atas jaring pembatas (net), untuk diarahkan ke wilayah permainan lawan sebagai modal strategi penyerangan di dalam permainan bola voli.

Selaras dengan pernyataan tersebut menurut Avrila dkk. (2023, hlm. 92) “*Spike* merupakan teknik memukul bola melewati net dengan sangat keras dan terarah. Pada saat melakukan teknik *spike* dalam permainan bola voli, seorang pemain harus dapat melakukan dengan ketepatan yang baik. Seorang pemain yang memiliki kemampuan ketepatan *spike* yang baik akan menguntungkan tim. Menurut Suhartoyo et al., (2019, hlm. 164) “Perolehan poin dalam olahraga bola voli sangat ditentukan dari masuk atau tidak masuknya bola ke daerah lawan yang didukung oleh penyerangan yang baik yang disebabkan oleh ketepatan *spike* yang baik dari atlet.” Maka, dalam artian unsur ketepatan menjadi suatu hal terpenting dalam kesuksesan atlet pada saat melakukan suatu teknik *spike*.

Ketepatan adalah suatu kemampuan yang harus dimiliki seorang atlet bola voli dalam hal memukul bola dengan tepat agar memberikan suatu keuntungan dalam sebuah tim meraih poin di dalam permainan bola voli. Seorang atlet bola voli yang mempunyai ketepatan yang baik dalam memukul bola secara tepat akan menyulitkan lawan menerima serangan. Menurut Erfian Dedy Setyawan (2013, hlm. 26) “ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.” Dalam artian, ketika suatu ketepatan dilakukan dengan baik, maka suatu gerakan akan terkoordinasi secara efektif dan efisien. Karena, seorang atlet yang memiliki kemampuan ketepatan memukul bola dengan tepat akan mudah mendapatkan poin tanpa perlu memukul bola dengan terlalu keras. Selaras dengan pernyataan tersebut menurut Islam, Hernawan, & Setiakarnawijaya (2019, hlm. 135) “Ketepatan *spike* bukan hanya tentang memukul bola dengan keras, tetapi gerakan tubuh harus searah dengan arah bola. Kemampuan membaca kelemahan lawan dan memukul bola ke ruang yang kosong membutuhkan latihan yang intensif. Maka, dengan demikian atlet tak selalu harus memukul bola dengan keras tetapi hal terpenting ketika atlet dapat melakukan kemampuan ketepatan memukul bola dengan baik ke daerah lawan yang kosong.

Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seorang untuk mencapai target yang diinginkan. Permasalahan yang terjadi di lapangan, dalam sesi latihan pelatih mengesampingkan unsur ketepatan khususnya dalam melakukan teknik *spike*.

Metode latihan yang diterapkan oleh pelatih cenderung monoton seperti melakukan suatu latihan sebuah teknik *spike* yang hanya memukul bola dengan keras saja tanpa memperhatikan ketepatan dalam melakukan teknik *spike*. Karena hal tersebut, para atlet mengalami kekurangan dalam keterampilan melakukan sebuah teknik *spike* dengan ketepatan yang baik. Alhasil dikala para atlet tersebut melakukan suatu permainan yang sesungguhnya, banyak dari para atlet yang membuang poin dari kesalahan melakukan teknik *spike* yang tidak tepat. Dalam hal tersebut merupakan sebuah tantangan bagi pelatih untuk dapat mampu mengembangkan latihan yang dapat menunjang suatu unsur kemampuan ketepatan yang dimiliki atletnya. Menurut Suharno (1978, hlm. 32)

Latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu, dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Usaha untuk mempercepat keberhasilan suatu ketepatan dalam latihan *spike* yang akan dilakukan peneliti. Ada berbagai macam latihan *spike* yang dapat meningkatkan suatu ketepatan di dalam permainan bola voli. Salah satu contoh yang akan dilakukan peneliti di penelitian ini ialah menggunakan suatu target sasaran disamping bentuk latihan *spike* yang diberikan. Target sasaran merupakan suatu latihan yang mengedepankan keterampilan yang menciptakan suatu ketepatan dalam melakukan teknik *spike*. Menurut Losev (2021)

Modern volleyball sport community applies a wide variety of exercise machines and practice targets in training systems to improve physical fitness and excel the passing, setting and attacking skills

Artinya, di dalam permainan bola voli modern pelatihan tentang pemberian suatu target sangat dibutuhkan khususnya dalam hal kemampuan serangan. Kemampuan serangan merupakan faktor kesuksesan sebuah tim dalam meraih kemenangan di dalam pertandingan. Menurut Purba & Hasibuan (2022, hlm. 157) “Latihan dengan menggunakan target bertujuan untuk melatih ketepatan atlet dalam melakukan teknik Serangan atau *spike*.” dengan latihan menggunakan target atlet dapat mampu menguasai ketepatan dalam melakukan serangan melalui teknik *spike* dengan baik.

Dalam melakukan teknik *spike* atlet dituntut untuk dapat mengarahkan dengan baik agar dapat menciptakan poin demi poin yang akan menguntungkan sebuah tim dan menjadi sebuah tantangan bagi pelatih untuk bisa meningkatkan suatu kemampuan ketepatan atletnya dalam melakukan teknik *spike* dengan baik. Menurut Husaini, Supriatna, & Purnomo (2022, hlm. 135)

Berlatih menggunakan target sasaran adalah memberikan pemahaman serta keputusan yang dapat menguntungkan timnya sendiri dan memberikan pemahaman bahwa untuk mendapatkan poin itu tidak sepenuhnya menggunakan *spike* yang kuat serta menukik tetapi juga bisa menggunakan atau memanfaatkan tempat yang kosong yang jauh dari jangkauan lawan untuk menempatkan bola sehingga mendapatkan poin.

Latihan target yang dimaksud peneliti di dalam penelitian ini adalah *fixed target training*. *Fixed target training* merupakan sebuah metode latihan yang dilakukan dengan mengarahkan suatu pukulan ke arah sasaran yang sudah ditentukan. Menurut Ali (2022, hlm. 110) “Latihan *fixed target* adalah suatu proses pukulan yang mengarahkan bola ke suatu sasaran tertentu dalam suatu tahap, yaitu memukul bola yang telah ditentukan sampai habis.” Dengan artian *fixed target training* merupakan latihan mengarahkan bola pada suatu tempat atau satu sasaran. Selaras dengan pernyataan tersebut menurut Triansyah (2019) “*fixed target training* mempunyai pengaruh yang baik bagi pemain karena dengan latihan ini pemain mempunyai kesempatan untuk mengulang beberapa kali dalam satu set pada sasaran yang sama.” Dengan sebuah *fixed target training* atlet dapat menguasai gerak secara otomatisasi, dikarenakan gerakan yang dilakukan secara mengulang dengan tujuan sasaran yang sama. Selaras dengan pernyataan diatas menurut Edward (2011, hlm. 414) menyatakan bahwa

“Constant practice: A practice schedule in which the same skill is rehearsed in the same way, without variation, in a series of practice trials.”

Artinya, sebuah keterampilan yang dilatih secara terus-menerus dengan cara yang sama akan sangat penting karena dengan sering mengulang akan terjadi gerakan yang baik dan menjadi terbiasa.

Penelitian yang relevan yang peneliti ambil sebagai dasar rujukan dalam penelitian ini terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Husaini dkk. (2022) Yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Target Sasaran Terhadap Kemampuan Akurasi *Spike*.”

Dalam penelitian tersebut memberikan kesimpulan bahwa variasi latihan target sasaran berpengaruh terhadap kemampuan akurasi *spike*. kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ruslan, Sandy, Nurjamal & Ismawan (2021) tentang “*Effect of Service Training on Drill Methods and Target Methods on Improving Service Skills for Volleyball.*” Memberikan kesimpulan bahwa latihan menggunakan target dapat meningkatkan suatu kemampuan servis. Dan juga penelitian yang dilakukan oleh Irjaba, Supriatna & Sulistyorini (2022) “Pengaruh Latihan Metode Drill Fixed Target Terhadap Tingkat Konsisten Pukulan Forehand Groundstroke Pada Pada Atlet Tenis Lapangan Klub Bentar Kabupaten Probolinggo.” Yang memberikan kesimpulan bahwa pengaruh latihan metode drill menggunakan fixed target memberikan pengaruh peningkatan konsisten pada pukulan groundstroke pada pada atlet tenis lapangan klub bentar kabupaten probolinggo. Penelitian terdahulu yang telah dipaparkan peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan target dapat memberikan suatu peningkatan sebuah kemampuan pada suatu cabang olahraga.

Berdasarkan pengamatan peneliti, atlet bola voli klub alko Bandung banyak melakukan kesalahan di dalam melakukan teknik *spike* ketika saat melakukan sebuah pertandingan. Sehingga, bola yang dipukul banyak keluar dari daerah lapangan lawan ataupun bola yang dipukul dapat mudah diterima lawan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan faktor kurangnya kemampuan ketepatan *spike* yang dimiliki atlet bola voli klub alko Bandung. Kemudian dalam riset yang dilakukan peneliti mengenai *fixed target training* ternyata banyak dilakukan pada cabang olahraga lain tetapi belum terdapat penelitian yang spesifik membahas mengenai pengaruh *fixed target training* terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *spike* atlet di dalam permainan bola voli dengan bentuk latihan *spike* yang mengarah kepada permainan sebenarnya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh *Fixed Target Training* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Spike* Atlet Bola Voli.”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diajukan peneliti, maka rumusan masalah dari peneliti ini adalah:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *fixed target training* terhadap peningkatan ketepatan *spike* pada atlet bola voli?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *spike* tanpa *fixed target* terhadap peningkatan ketepatan *spike* pada atlet bola voli?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *fixed target training* dengan latihan *spike* tanpa *fixed target* terhadap peningkatan ketepatan *spike* pada atlet bola voli?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis, maka dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan *fixed target training* terhadap peningkatan ketepatan *spike* pada atlet bola voli.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *spike* tanpa *fixed target* terhadap peningkatan ketepatan *spike* pada atlet bola voli.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara *fixed target training* dengan latihan *spike* tanpa *fixed target* terhadap peningkatan ketepatan *spike* pada atlet bola voli.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan yang dapat diimplementasikan dalam sebuah instansi olahraga permainan bola voli. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1.4.1 Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi dedikasi pengetahuan bagi para pelatih bola voli dalam hal mengembangkan keterampilan atlet untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *spike* pada permainan bola voli yang dimana teknik ini digunakan sebagai modal awal dalam strategi menyerang pada permainan bola voli.

1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini juga dapat memberikan manfaat khususnya pengetahuan bagi pelatih bola voli dalam mengetahui metode latihan yang memberikan dampak yang lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *spike* atletnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi di dalam penelitian ini memiliki beberapa rincian sebagai berikut:

- 1.7.1 BAB I Pendahuluan dalam bab ini diuraikan mengenai penelitian terkait cabang olahraga bola voli dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, identifikasi masalah, batasan masalah dan struktur organisasi penelitian.
- 1.7.2 BAB II Kajian Pustaka pada bab ini diuraikan teori - teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis tentang cabang olahraga bola voli yaitu permainan bola voli, teknik dasar bola voli, pengertian latihan, *fixed target training*, ketepatan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
- 1.7.3 BAB III Metode penelitian pada bab ini penulis memaparkan tentang pendekatan, metode penelitian, penentuan subjek dan objek penelitian, instrumen penelitian dan prosedur penelitian.
- 1.7.4 BAB IV Pembahasan mengenai hasil data yang diproses melalui analisis, pengolahan, perhitungan dan pembahasan hasil.
- 1.7.5 BAB V Menjelaskan mengenai kesimpulan, implikasi dan saran terkait hasil penelitian.