

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Permainan bola voli yang awal mula kemunculnya diberi nama *Minonette* ini merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat, artinya permainan bola voli diminati semua kalangan, mulai dari masyarakat pedesaan sampai masyarakat perkotaan didukung dengan banyaknya sarana salah satunya adalah lapangan bola voli yang tersebar dibanyak tempat. Permainan yang diperkenalkan oleh Wiliam G Morgan ini juga termasuk dalam olahraga populer di Indonesia, terbukti dengan banyaknya pembinaan-pembinaan klub dikota besar maupun dikota kecil di seluruh Indonesia, mulai dari pembinaan usia muda sampai pembinaan kelas senior, selain itu juga semakin banyaknya pertandingan bola voli mulai dari turnamen antar kampung sampai turnamen nasional.

Permainan bola voli makin hari kian menarik karena cabang olahraga bola voli dewasa ini sudah merupakan bagian dari olahraga yang bersifat kompetitif, setiap tim dengan pelatihnya masing-masing berlomba-lomba untuk menjadi yang terbaik, disamping meraih kemenangan sebagai wujud prestasi tim juga dituntut untuk menyajikan bola voli yang atraktif dan menghibur dengan mengembangkan teknik-teknik dasar. Jika dilihat dari karakteristik permainan bola voli, terdapat tiga keterampilan dasar memainkan bola, yaitu keterampilan dasar memantulkan dan mengoperkan bola, keterampilan dasar memukul bola, dan keterampilan dasar membendung bola. Dalam pencapaian kearah prestasi sebuah tim memerlukan beberapa faktor diantaranya adalah latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental yang bagus. Untuk dapat melaksanakan seluruh keterampilan dasar bermain bola voli, minimal pemain harus memiliki enam keterampilan teknik, yaitu sikap penjagaan dan cara bergerak ke arah bola, pas dan umpan, *smash* (*spike*), bendungan, servis, dan penyelamatan bola.

Pentingnya penguasaan teknik dasar diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 100) bahwa kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting

karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Untuk menunjang kesempurnaan bermain bola voli perlu ditunjang dengan keterampilan teknik dasar bermain bola voli. Berkenaan dengan hal ini Kosasih (dalam Sidik Raharjo, 2012, hlm. 1), mengatakan bahwa :

Dalam mempertinggi prestasi bola voli, teknik ini erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul; dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi bola voli.

Terlepas dari beberapa macam teknik dasar tersebut di atas, yang menjadi pengamatan peneliti pada penelitian ini adalah terfokus pada keterampilan teknik *spike*. Disinilah letak seninya bola voli, seperti pecandu sepak bola mendambakan goal-goal yang spektakuler, demikian juga para pecandu bola voli mendambakan *spike-spike* yang gemilang. *Spike* sendiri merupakan teknik pukulan dengan tujuan untuk mematikan permainan lawan yang dilakukan atau dipukul di atas net. Hal ini dijelaskan oleh Ade Angga (dalam Reny Oktaria, 2012 hlm.27) bahwa : ”Serangan yang paling efektif selama permainan berlangsung adalah dengan cara memukul bola dari atas jaring yang disebut *spike*”. Begitu juga menurut Toto (dalam Mukhamad Dandan, 2011, hlm. 20) “*spike* merupakan salah satu bentuk serangan dalam permainan bola voli. Karakteristik bola hasil *spike* adalah menukik, tajam, dan cepat”. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa *spike* merupakan teknik pukulan dalam permainan bola voli yang dilakukan di atas net dengan maksud memberikan pengembalian bola ke permainan lawan dengan arah bola yang cepat sehingga pemain lawan sulit mengantisipasi dan tidak dapat mengembalikannya lagi.

Dalam upaya meningkatkan teknik *spike*, diperlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan hasil *spike* yang baik dan terarah. Latihan menurut (Harsono, 1988, hlm. 101) adalah “suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sedangkan latihan menurut Bompas (dalam Iman Imanudin, 2008, hlm. 13) bahwa “latihan merupakan aktifitas

olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Dari pengertian latihan tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang tersusun secara sistematis dan progresif dan dilakukan secara berulang-ulang guna mencapai sasaran yang diinginkan atau ditentukan. Didalam pemberian materi latihan diperlukan pendekatan praktek yang bervariasi guna mencapai tujuan yang dikehendaki. Banyak cara atau metode dalam menyampaikan latihan, sehingga anak dapat lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat, hal ini sesuai dengan Juliantine (dalam Giri Renjana, 2013, hlm.18) yang menyatakan bahwa “alat bantu untuk mempelajari tehnik dalam cabang olahraga tertentu sangat diperlukan untuk mempermudah penyampaian materi latihannya”. Penggunaan metode yang baik dan tepat akan sangat membantu proses latihan, dengan demikian latihan *spike* biasa dikombinasikan dengan latihan menggunakan sasaran atau target sebagai latihan intinya dengan berharap bisa menghasilkan *spike* yang akurat sehingga dapat menyulitkan pengembalian bola yang kita pukul. Menurut (Yunyun Yudiana, 2010, hlm. 41) mengatakan bahwa “pukulan bola yang dapat menyulitkan lawan adalah bola yang dipukul dengan keras, diarahkan ke tempat yang kosong, kepemain yang lemah ke antara dua pemain, ke sisi-sisi lapangan, ke daerah ke pemain terdekat dengan bola yang dipukul, bola dipukul dengan cara tertentu sehingga bola berjalan secara mengambang atau floating, atau dengan gerak tipuan”.

Apabila target yang dituju sudah sesuai dengan yang kita harapkan selanjutnya kita meningkat ketahap selanjutnya dengan cara mengubah tempat sasaran dari tempat sasaran sebelumnya dan perlu melakukan latihan ini berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai target yang kita harapkan. Dari latar belakang diatas yang menjelaskan tentang kombinasi latihan *spike* dengan menggunakan sasaran atau target, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh latihan *spike* menggunakan target terhadap hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli”.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Dengan semakin banyaknya pertandingan bola voli mulai dari turnamen antar kampung sampai turnamen nasional bahkan internasional, sebuah tim bola voli wajib mempunyai beberapa program diantaranya adalah latihan fisik, latihan teknik, latihan fisik dan latihan mental yang bagus. Dalam tim bola voli minimal pemain harus memiliki enam keterampilan teknik yaitu sikap penjagaan dan cara bergerak kearah bola, pas danumpun, *smash (spike)*, bendungan, servis, dan penyelamatan bola.

Pentingnya penguasaan teknik dasar diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 100) bahwa kesempurnaan tehnik-tehnik dasar dari setiap gerakan adalah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Terlepas dari beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola voli yang menjadi pengamatan peneliti yaitu terfokus pada keterampilan teknik dasar *spike*, hal ini sesuai dengan sampel yang akan diteliti yang mempunyai kelemahan dalam penempatan bola (akurasi) *spike*, belum adanya variasi latihan *spike* yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *spike*. Dalam meningkatkan upaya teknik *spike*, diperlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan hasil *spike* yang baik dan terarah.

C. Rumusan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti menentukan rumusan masalah adalah :

1. Bagaimana hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli sebelum diberikan *treatment*?
2. Bagaimana hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli sesudah diberikan *treatment*?
3. Seberapa besar pengaruh latihan *spike* menggunakan target terhadap hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli ?

D. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, sesuai dengan permasalahan yang diatas, maka peneliti memiliki beberapa tujuan penelitian, yaitu :

1. Untuk mengetahui bagaimana hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli sebelum diberikan *treatment*.
2. Untuk mengetahui bagaimana hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli sesudah diberikan *treatment*.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *spike* menggunakan target terhadap hasil akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli.

E. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi serta bahan ilmu pengetahuan bagi pelaku olahraga yang mana di dalamnya ada staf pelatih dan pemain.
2. Secara praktis penelitian ini dapat memberikan variasi latihan yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kualitas akurasi *spike* pada cabang olahraga bola voli.

F. Struktur Organisasi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Dengan demikian peneliti memaparkannya sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Identifikasi Masalah Penelitian
- C. Rumusan Masalah Penelitian
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Struktur Organisasi

BAB II TINJAUAN TEORITIS

- A. Karakteristik Permainan Bola Voli
 - 1. Perkembangan Olahraga Bola Voli
 - 2. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli
 - 3. Karakteristik Permainan Bola Voli
- B. Pengertian *Spike* dan Latihan *Spike* Menggunakan Target Dalam Permainan Bola Voli
 - 1. Pengertian *Spike* Dalam Permainan Bola Voli
 - 2. Analisis Gerakan *Spike* Ditinjau Dari Biomekanik
 - 3. Latihan *Spike* Menggunakan Target
 - 4. Bentuk-Bentuk Latihan *Spike* Untuk Meningkatkan Akurasi
- C. Pengertian Akurasi Dalam Olahraga Bola Voli
- D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Akurasi Atau Ketepatan
- E. Penelitian Terdahulu
- F. Kerangka Pemikiran
- G. Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Metode Penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. Variabel Penelitian
- D. Alur Penelitian
- E. Prosedur Penelitian
- F. Instrumen
- G. Tehnik Pengolahan dan Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Pengolahan atau Analisis Data
- B. Pembahasan dan Analisis Temuan

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

- A. Kesimpulan

B. Rekomendasi