

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Permainan bolavoli makin hari kian menarik karena cabang olahraga bolavoli 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 bolavoli yang atraktif dan menghibur dengan mengembangkan teknik-teknik dasar. Jika dilihat dari karakteristik permainan bolavoli, terdapat beberapa keterampilan dasar memainkan bola yaitu keterampilan dasar memantulkan dan mengoperkan bola, keterampilan dasar memukul bola, dan keterampilan dasar membendung bola. Nasuha (2014, hlm. 1) mengemukakan bahwa “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 bolavoli, minimal pemain harus memiliki enam keterampilan teknik, yaitu sikap penjagaan dan cara bergerak ke arah bola, passing dan umpan, *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 bolavoli perlu ditunjang dengan keterampilan teknik dasar bermain bolavoli”. Berkenaan dengan hal ini Kosasih (dalam Raharjo, 2012, hlm. 1) mengatakan bahwa “Dalam mempertinggi prestasi bolavoli, teknik ini erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental”. Selanjutnya menurut Nasuha (2014, hlm. 1) menyatakan bahwa “Teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi bolavoli”.

Terlepas dari beberapa macam teknik dasar di atas, yang menjadi pengamatan peneliti pada penelitian ini adalah terfokus pada keterampilan teknik *spike*. Disinilah letak seninya bolavoli, seperti pecandu sepak bola mendambakan goal-goal yang spektakuler, demikian juga para pecandu bolavoli 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 Angga (dalam Oktaria, 2012 hlm.27) menjelaskan bahwa “Serangan yang paling efektif selama permainan berlangsung adalah dengan cara memukul bola dari atas jaring yang disebut *spike*”. Begitu juga menurut Toto (dalam Dandan, 2011, hlm. 20) “*Spike* merupakan salah satu bentuk serangan dalam permainan bolavoli. Karakteristik bola hasil *spike* adalah menukik, tajam, dan cepat”.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dikatakan bahwa *spike* merupakan teknik pukulan dalam permainan bolavoli yang dilakukan di atas net dengan maksud memberikan pengembalian bola ke permainan lawan dengan arah bola yang cepat sehingga pemain lawan sulit mengantisipasinya dan tidak dapat mengembalikannya lagi. Dalam upaya meningkatkan teknik *spike*, diperlukan latihan teknik 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 Bompa (dalam Nasuha, 2014, hlm. 2) 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.

Teknik *spike* yang benar adalah berawal dari lemparan yang tepat, lengan berawalan menarik ke bawah belakang, badan agak membungkuk, rotasi bahu dari bawah ke atas untuk menjangkau setinggi mungkin, pinggang melanting pada saat di udara, dan salah satu kaki di depan pada saat berawalan meloncat. Sebagaimana dijelaskan Miller (2005, hlm.68) bahwa;

“The bio-motor fundamentals necessary for an effective attack are a throwing motion that involves the arm opposite the hitting arm reaching forward and pulling down to the outside to initiate the proper hip and shoulder rotation, a high arm reach, the body in a position to spike at the waist at ball contact

(that is, to bend forward while keeping the legs straight), and a proper follow-through”.

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 Renjana, 2013, hlm.18) yang menyatakan bahwa “Alat bantu untuk mempelajari tehnik dalam cabang olahraga tertentu sangat diperlukan untuk mempermudah penyampaian materi latihannya”. Salah satu contoh alat bantu latihan *spike* adalah bola gantung (*excel spike*). Selain *excel spike*, terdapat alat bantu latihan lain yang bernama *Standing Spike Training (SST)*. *Standing Spike Training* adalah alat bantu latihan baru, Disamping itu *SST* telah di patenkan oleh Goegeul *Sport* pada tahun 2016. Fungsi di ciptakannya *SST* adalah untuk melatih dan memelihara ayunan lengan *spike* bolavoli, untuk mempermudah altet belajar teknik *spike* yang benar, dan mempermudah pelatih memantau gerakan *spike* atlet. *SST* juga dapat di digunakan oleh atlet yang sudah *profesional* yaitu untuk memelihara gerakan *spike* yang baik dan benar (*conditioning*), Akan tetapi fungsi tersebut belum di uji kebenarannya.

Dari hasil observasi, peneliti melihat dilapangan khususnya di Diklat Generasi Indonesia Terpadu atlet-atlet belum menggunakan alat bantu latihan untuk mempermudah menguasai teknik *spike*, hasilnya secara kasat mata kemampuan penguasaan teknik *spike* atlet masih dibawah kemampuan maksimal, Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memperbaiki penguasaan teknik atlet GIT dengan menggunakan alat bantu latihan *SST*, dan akhirnya terciptalah judul penelitian Pengaruh Alat Bantu *Standing Spike Training (SST)* Terhadap Penguasaan Teknik Dasar *Spike* Pada Atlet Bolavoli Pemula Diklat Geneasi Indonesia Terpadu’.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Sesuai penjelasan yang terdapat pada latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran penguasaan teknik dasar *spike* atlet bolavoli pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu sebelum diberikan *treatment*?
2. Bagaimana gambaran penguasaan teknik dasar *spike* atlet bolavoli pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu setelah diberikan *teratment*?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan alat bantu latihan *Standing Spike Training (SST)* terhadap penguasaan teknik *spike* pada atlet bolavoli pemula GIT ?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian terdapat tujuan penelitian, agar penelitian terarah dan tidak menyimpang dari yang akan diteliti. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar gambaran penguasaan teknik dasar *spike* atlet bolavoli pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu sebelum di berikan *treatment*.
2. Untuk mengetahui seberapa besar gambaran penguasaan teknik dasar *spike* atlet bolavoli pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu setelah diberikan *teratment*.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan alat bantu latihan *Standing Spike Training (SST)* terhadap penguasaan teknik *spike* pada atlet bolavoli pemula GIT.

D. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat digunakan sbagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutya khususnya bagi para pemerhati paningkatan prestasi bolavoli maupun se-profesi dalam membahas peningkatan teknik *spike*.
 - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan Diklat Generasi Indonesia Terpadu.

2. Manfaat Praktis

penelitian ini dapat memberikan variasi latihan yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kualitas akurasi *spike* pada cabang olahraga bolavoli.

a. Bagi Pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan teknik *smash*.

b. Bagi Atlet

Pembetulan terhadap teknik *spike* yang salah sehingga kemampuan *spike* pada atlet akan meningkat

c. Bagi Peneliti

Menggambarkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bolavoli.

d. Bagi Club

Sebagai pengetahuan bahwa ada alat bantu latihan baru yang dapat digunakan sebagai media latihan.

e. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi bahwa latihan akan lebih efektif apabila menggunakan alat bantu latihan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teoritis dan kerangka berfikir, metodologi penelitian, temuan dan pembahasan, simpulan, implikasi dan rekomendasi. Berdasarkan buku pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2015) maka sistematika penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

Bab I merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang di dalamnya menuliskan masalah yang terjadi pada penelitian yang akan dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh dari latihan *spike* menggunakan alat bantu latihan *Standing Spike Training (SST)* terhadap penguasaan teknik dasar

spike pada atlet bolavoli pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu. Rumusan masalah membahas tentang seberapa besar pengaruh dari latihan menggunakan alat bantu latihan *Standing Spike Training* terhadap penguasaan teknik dasar spike atlet pemula diklat Generasi Indonesia Terpadu. Tujuan penelitian ini terdiri dari empat poin yaitu: 1) Ingin mengetahui seberapa besar penguasaan teknik spike atlet sebelum diberikan treatment; 2) Ingin mengetahui seberapa besar kemampuan teknik spike atlet setelah diberikan treatment; 3) seberapa besar pengaruh dari latihan spike menggunakan alat bantu latihan *Standing Spike Training* terhadap penguasaan teknik; 4) ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kelompok treatment dengan kelompok kontrol. Selanjutnya manfaat penelitian terdiri dari dua yaitu manfaat teoritis dan praktis.

Bab II membahas kajian teoritis dan menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitian yaitu tentang teknik dasar spike. Pada bab ini membahas tentang teknik permainan bolavoli, teknik-teknik permainan bolavoli, teori-teori penelitian terdahulu. Pada bagian ini juga membahas hipotesis penelitian yaitu; 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan alat *Standing Spike Training (SST)* terhadap penguasaan teknik *spike* pada atlet bolavoli pemula. 2) Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet yang di beri treatment dengan yang tidak di beri treatment alat bantu latihan *Standing Spike Training (SST)*.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode eksperimen dengan model *non equivalent control group design* dan dilanjutkan diolah dengan *paired sample t-tet*. Dalam metode ini, peneliti mengambil 20 orang sampel dari 57 orang populasi. sampel yang di ambil dibagi menjadi dua kelompok dengan sama rata, kelompok satu kelompok treatment dan kelompok ke-dua adalah kelompok kontrol. Instrumen penelitian pada penelitian ini menggunakan instrumen Indikator Gerakan Teknik *Spike*. Setelah data didapatkan kemudian dilakukan pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan diambil kesimpulan.

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat yaitu pengaruh alat bantu latihan *Standing Spike Training (SST)* terhadap penguasaan teknik spike

atlet bolavoli pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu GIT. Pada bab ini juga berisikan temuan-temuan yang didapat setelah pengambilan data dan analisis data. Setelah itu temuan tersebut dibahas untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Temuan tersebut diantaranya menjelaskan bahwa penguasaan teknik *spike* atlet Diklat Geneasi Indonesia Terpadu masih berada pada level rendah. Setelah diberikan perlakuan pada kelompok treatment, didapatkan peningkatan yang signifikan nilai rata-rata yaitu menjadi pada level kuat. Kemudian didapatkan perbedaan nilai rata-rata dari kelompok treatment dan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi 0.000

Bab V berisikan tentang kesimpulan penelitian yang dirumuskan hasil uji coba dan analisis data. Berikutnya yaitu perumusan implikasi dan rekomendasi yang menyatakan kekurangan dari penelitian ini yang disertai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar setiap penelitian lebih baik lagi. Kesimpulan umum pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *spike* menggunakan alat *Standing Spike Training (SST)* terhadap penguasaan teknik *spike* atlet bolavoli pemula Diklat Generasi Indonesia Terpadu.