

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat Indonesia, sarana dan prasarana bola voli sangat mudah dijumpai di daerah- daerah maupun perkotaan. Olahraga ini bisa dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan, olahraga tak hanya sebagai jenis olahraga permainan namun bola voli juga bisa dijadikan jenis olahraga prestasi. Dikutip dari jurnal Donie, (2020) bahwa “dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari dan disukai oleh sebagian kalangan masyarakat di Indonesia”. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer serta dominan dilakukan dimasyarakat, hal ini terlihat dari sarana lapangan yang ada di pedesaan maupun di perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, antar perusahaan dan lain-lain. Sehingga berkaitan dengan hal tersebut olahraga bola voli tentunya termasuk olahraga yang memasyarakatkan – masyarakatnya.

Dilihat dari karakteristik jenis olahraganya, bola voli termasuk jenis olahraga permainan yang saling menyerang, karna dalam sebuah pertandingan kedua regu saling berusaha dalam mendapatkan poin. Namun ada pula Karakteristik lain seperti yang dikutip dari jurnal Refaldo Dafiatama, (2018) bahwa :

Permainan bola voli mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik-teknik memainkan bola di dalam permainan bola voli, nilai-nilai sosial seperti unsur kerjasama diantara teman seregu amat dibutuhkan, memahami keterbatasan diri atau regu, memahami keunggulan teman bermain diluar regu dan lain-lain.

Dalam hal ini permainan bola voli tentunya mencakup beberapa unsur penting dalam kehidupan bermasyarakat, Karna memang dalam permainan bola voli ini sangat menjunjung nilai sosial, sehingga bola voli tentunya sangat baik dilakukan dilingkungan masyarakat. Untuk menunjang performa permainan bola voli, dibutuhkan

kondisi fisik yang prima, seerta tehnik-tehnik dasar yang mempuni yang harus dimiliki oleh pemainnya. Menurut Sajoto, (1990, hlm. 16) bahwa

Komponen kondisi fisik ini merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan satu dengan lainnya. ada beberapa komponen kondisi fisik diantaranya “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)”.

Dari sepuluh komponen fisik yang dijelaskan tersebut kecepatan reaksi termasuk komponen latihan fisik yang penting tentunya bagi seorang pemain bola voli sangat dibutuhkan dalam menunjang permainannya, untuk menyerang bahkan bertahan dari serangan lawan karna dalam permainan bola voli banyak sekali gerakan-gerakan yang tak terduga pada saat berlangsungnya pertandingan atau pada saat latihan berlangsung. Adapun parameter bagus atau skill yang baik dari pemain bola voli seperti yang dinyatakan oleh Sujarwo, (2020) yaitu:

- 1) kemampuan mata yang jeli melihat dan membaca pergerakan bola baik dari lawan maupun tim sendiri, baik dari servis lawan maupun dari smash lawan, 2) pergerakan perpindahan yang bagus menutup atau menguasai daerah serang dan bertahan, 3) melakukan transisi dari recive servis, kemudian cover, kemudian defense kemampuan reaksi seluruh tubuh yang bagus 4) memiliki daya juang yang tinggi, 5) tidak memiliki rasa takut terhadap smash atau servis lawan.

Dari kelima parameter penentu baik atau bagusnya skil tersebut kecepatan reaksi mempunyai peranan yang tidak kalah penting dalam menunjang permainan bola voli yang baik dan efektif. Kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan oleh tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat mendapatkan suatu respon dalam satuan waktu. Reaksi sagat erat kaitanya dengan suatu penerimaan informasi atau respons yang diterima oleh tubuh. Dikutip dari jurnal Septiandi, (2018) bahwa “kecepatan reaksi adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan dari mulai adanya stimulus hingga berakhirnya respons dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan reaksi merupakan satuan rangkaian waktu dalam menerima rangsangan”. Ada banyak latihan yang mengarah ke kecepatan reaksi akan menuntut peran seorang pelatih dalam menentukan, memilih serta menerapkan latihan yang sesuai dengan apa yang akan dilatihkan yaitu mengarah ke kecepatan reaksi.

Salah satu metode latihan untuk meningkatkan reaksi yang belum banyak diketahui adalah *reaction ball*, latihan dengan menggunakan bola reaksi merupakan latihan dengan mengandalkan keincinan serta koordinasi yang baik antara tubuh dan pikiran seseorang. Gerakan arah bola yang tak menentu tentunya akan mengharuskan setiap yang melakukan latihan ini bergerak cepat. Dikutip dari jurnal Dwita febrianti, (2017) bahwa:

Metode latihan *Reaction ball* merupakan metode latihan menggunakan bola yang terdapat 6 sisi dimana ketika bola itu dilempar, pantulan yang dihasilkan akan memantul secara acak dan tidak dapat diprediksi arah bola tersebut akan memantul kemana. Metode latihan *Reaction ball* tersebut dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi mata-tangan dan reaksi.

Dalam hal ini tentunya *reaction ball* bisa menjadi alternatif sebagai latihan untuk meningkatkan reaksi bagi seorang atlet, dan bahkan bisa menjadi variasi latihan dalam meningkatkan kecepatan reaksi, koordinasi serta melatih kelincahan. Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *Reaction ball* yang dilakukan oleh Dwita febrianti, (2017) bahwa “dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan pada atlet puteri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta setelah diberikan metode latihan *Cone* dan *Reaction ball*”.

Dalam penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa metode latihan dengan *cone* lebih baik untuk meningkatkan kelincahan dibandingkan metode latihan dengan *reaction ball* pada atlet puteri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. Dari penelitian tersebut peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih spesifik mengenai latihan *reaction ball* terhadap peningkatan reaksi, pada cabang olahraga bola voli. Karena penelitian sebelumnya lebih terpusat pada peningkatan kelincahan sedangkan metode latihan *reaction ball* ini dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi tangan, dan reaksi.

Setelah dilakukanya wawancara bersama pelatih UKM bola voli UPI, maka diperoleh informasi bahwa reaksi yang dimiliki oleh pemain kurang baik. Terlihat juga dari pertandingan internal, pada saat berlangsungnya kejuaraan, dan bahkan dalam proses latihan. Pemain cenderung tidak dapat mengantisipasi rangsangan yang mengarah kearahnya. Oleh sebab itu pemain memiliki kecepatan reaksi yang kurang

baik dan relatif lambat. Berdasarkan latar belakang dari penelitian sebelumnya penulis mempunyai anggapan bahwa kecepatan reaksi sangat diperlukan untuk menambah teknik dan kualitas permainan pada cabang olahraga bola voli. Oleh karena itu, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh metode latihan *Reaction ball* terhadap peningkatan reaksi pemain UKM bola voli UPI.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diajukan penulis, maka yang menjadi permasalahan dalam penulisan ini adalah:

- 1.2.1** Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Reaction ball* terhadap peningkatan Reaksi pemain UKM bola voli UPI?
- 1.2.2** Apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelompok tanpa diberikan Treatment peningkatan Reaksi pemain UKM bola voli UPI?
- 1.2.3** Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *Reaction ball* dengan latihan tanpa diberikan Treatment terhadap peningkatan Reaksi pemain UKM bola voli UPI?

1.3 Tujuan penelitian

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh peneliti, maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1.3.1** Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan dari Latihan *Reaction ball* terhadap peningkatan reaksi pemain UKM bola voli UPI.
- 1.3.2** Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan kelompok tanpa diberikan Treatment latihan terhadap peningkatan reaksi pemain UKM Bola voli UPI.
- 1.3.3** Untuk mengkaji perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *Reaction ball* dengan kelompok tanpa diberikan Treatment terhadap peningkatan reaksi pemain UKM Bola voli UPI.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dan bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan, diantaranya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat. Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademisi yang perhatian terhadap olahraga prestasi khususnya bagi para pelatih dilapangan mengenai seberapa besar pengaruh latihan Reaction ball untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan Menambah bahan pustaka baik di tingkat Sekolah, Klub, Program Studi, Fakultas, maupun Universitas. Sebagai bahan dasar untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih Cabang Olahraga sebagai acuan untuk menentukan program latihan selanjutnya demi menunjang prestasi yang lebih optimal dan Untuk melatih dan mengembangkan keterampilan peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Tulisan Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2019) maka sistematika penulisan Laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut :

1.5.1 Bab 1: Berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan permasalahan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian serta sistematika skripsi.

1.5.2 Bab II: Berisikan tentang landasan teori, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian Pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang mendasari masalah skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang pengaruh latihan Reaction ball terhadap kemampuan Reaksi pemain Bola voli.

1.5.3 Bab III: Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu

penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, pengumpulan data, dan Teknik analisis data.

1.5.4 Bab IV: Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analysis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

1.5.5 Bab V: Berisikan kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir atau uraian padat.