

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan permainan bola voli di Indonesia mulai maju sejak persiapan menghadapi Asian Games IV (1962) dan Ganefo I (1963) di Jakarta, hal ini terbukti dengan antara lain banyaknya klub-klub dari kota besar sampai pelosok desa dan banyaknya lapangan bola voli yang tersedia. Walaupun permainan bola voli sudah lama masuk ke Indonesia dan sudah mendapatkan perhatian yang serius dari pemerintah, namun tim bola voli Indonesia belum mempunyai nama besar di kejuaraan-kejuaraan tingkat internasional, terutama kejuaraan setingkat Asian Games. Bahkan di tingkat Asia Tenggara pada Sea Games XXVI 2011 di Jakarta – Palembang tim bola voli putra dan putri Indonesia hanya mampu meraih medali perak pada event olahraga tersebut.

Pertandingan-pertandingan yang digelar pada Sea Games XXVI 2011 di Jakarta – Palembang, teknik-teknik yang digunakan para pemain antara lain *spike* yang keras dan mematikan, *block* yang kokoh, *setter* yang baik dalam mengarahkan bola, *resiver* yang mampu memperlihatkan kelincahannya dalam menahan serangan lawan serta *service* yang dapat dilihat dengan berbagai variasi pukulan yang keras dengan tujuan mematikan permainan lawan.

Bola voli adalah bagian dari cabang olahraga permainan. Permainan bola voli dikenal sebagai olahraga yang dinamis dan atraktif, karena menuntut suatu kombinasi kemampuan fisik dan keterampilan teknik yang berkualitas. Ma'mun dan Subroto (2001: 36) menjelaskan bahwa: “Dalam perkembangannya olahraga

bola voli merupakan olahraga kompetitif, karena itu bola dimainkan untuk disebrangkan ke lapangan lawan sampai lawan tidak bisa atau sulit memainkannya kembali.” Maka, dalam hal ini cabang olahraga bola voli dapat menyajikan suasana dan nuansa kompetitif menjadi olahraga permainan yang menarik untuk ditonton.

Untuk mencapai prestasi yang diharapkan di tengah ketatnya persaingan dalam olahraga bola voli tidaklah mudah, setiap pemain harus memiliki teknik, taktik, fisik, dan mental yang baik. Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Kosasih (1993: 135) bahwa: “Dalam mempertinggi prestasi bola voli teknik 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.” Dari ke empat aspek tersebut penulis menitik beratkan penelitian ini pada aspek latihan teknik. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan agar prestasi dapat ditingkatkan.

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli sangat penting untuk memberikan fondasi yang kokoh dan kuat guna mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan peningkatan prestasi. Dari penguasaan teknik dasar bola voli dapat meningkatkan mutu permainan bola voli secara kolektif, sehingga setiap pemain menampilkan aksi individu. Oleh karena itu, kemampuan teknik dari setiap individu akan menentukan kerjasama tim dalam melakukan taktik bertahan maupun taktik menyerang dalam bermain bola voli. Sehingga tujuan akhir akan tercapai dengan memenangkan pertandingan. Selain itu juga dengan menguasai teknik dasar yang baik akan mempengaruhi terhadap kualitas dan mutu

permainan, sehingga permainan bola voli akan menarik perhatian orang lain yang menyaksikannya. Dengan demikian, teknik dasar tersebut harus dilatih secara sistematis dan berulang-ulang agar dapat dikuasai dengan baik.

Penguasaan teknik dasar cabang olahraga bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya; passing atas, passing bawah, umpan, *spike/smash*, *service* dan bendungan (*block*). Teknik dasar inilah yang harus dilatih agar dapat meningkatkan kerjasama tim dan juga meningkatkan mutu dari permainan bola voli. Mengenai penguasaan teknik dasar permainan bola voli, Ma'mun dan Subroto (2001: 53) menjelaskan bahwa: "Terdapat lima teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu; 1). Servis, 2). *Passing*, 3). Umpan, 4). *Smash* atau *Spike* dan 5). Bendungan atau *Block*." Dalam penelitian ini akan lebih difokuskan mengenai teknik *spike*.

Spike merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain bola voli. Dalam hal ini, *spike* merupakan suatu tindakan pukulan terhadap bola yang lurus ke bawah, sehingga akan bergerak cepat dan menikuk melewati atas net menuju ke petak lawan. Hal ini sesuai yang dikemukakan Yunus (1992: 108) bahwa: "*Spike* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *spike/smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi". Selanjutnya Angga (1986: 26) menjelaskan bahwa: "Serangan yang paling efektif selama permainan berlangsung adalah dengan cara memukul bola dari atas jaring yang disebut *spike*". Pentingnya *spike* sebagai

serangan yang ampuh, ini berarti bahwa *spike* dilakukan tidak hanya asal masuk tetapi *spike* tersebut harus mengenai sasaran secara cepat dan akurat.

Cara yang dapat dilakukan *spiker* agar pukulannya menjadi serangan yang mematikan yaitu melakukan *spike* dengan laju bola sangat cepat dan akurat, melakukan teknik *spike* yang bervariasi dan menempatkan bola ke daerah yang kosong yang sulit dijangkau oleh pemain lawan. Mengenai berbagai cara melakukan *spike* berdasarkan bola yang diumpan, Yunus (1992: 108) mengatakan bahwa: “*Smash* normal (*open smash*), *smash* semi, *smash* semi jalan, *smash* push, *smash* pull (*quick*), *smash* pull jalan, *smash* pull staright, *smash* cekis (*drive smash*), *smash* langsung, *smash* dari belakang, *smash* silang dan *smash* lurus.”

Untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan *spike* diperlukan latihan yang sistematis, terarah, dan terencana serta penerapan prinsip-prinsip latihan yang benar. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Mengenai pentingnya aspek teknik untuk dikuasai atau dilatih oleh atlet menurut Harsono (1988: 100) bahwa:

Latihan teknik adalah yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan atau perkembangan *neuromuscular*, kesempurnaan teknik- teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Dengan latihan teknik *spike* pemain dapat meningkatkan mutu permainan bola voli secara kolektif, dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah atlet pemula klub AKA yang kondisinya masih taraf pemula untuk bermain bola voli, namun pertumbuhan fisik dan perkembangan motoriknya berada pada tahap

pemantapan dalam penguasaan teknik dasar cabang olahraga bola voli. Mengenai hal ini tentang usia spesialisasi untuk cabang bola voli Harsono (1988: 112) dijelaskan bahwa: “Basis fisiologis bagi latihan spesialisasi cabang bola voli adalah kisaran usia 14 – 15 tahun.” Lebih lanjut Fallak (1975) dalam Suyudi (1998: 17) menjelaskan bahwa:

Batas umur dan perbedaan tahap latihan bagi olahragawan muda pada kelompok olahraga yang menuntut kepegasan, daya tahan, kekuatan olahraga permainan, olahraga yang dilmbakan adalah sebagai berikut:

- a. Tahap latihan permulaan umur 10 – 13 tahun.
- b. Tahap pembentukan umur 14 – 17 tahun.
- c. Tahap spesialisasi umur 18 tahun.

Dalam hal ini, atlet pemula klub AKA dengan rentang usia 14 – 17 tahun ini merupakan usia lanjutan dari usia latihan sebelumnya. Sehingga nantinya diharapkan atlet pemula tersebut dapat memahami dan menguasai teknik *spike* secara baik dan benar.

Untuk meningkatkan kemampuan *spike* dalam cabang olahraga bola voli terdapat berbagai macam metode dan bentuk latihan. Metode yang digunakan dalam proses pelatihan dipilih berdasarkan tujuan dan bahan yang telah ditentukan sebelumnya. Metode berfungsi sebagai penghubung antara materi latihan dengan tujuan yang akan dicapai. Karena dengan metode latihan yang hendak digunakan akan mempengaruhi hasil latihan pemain. Oleh karena itu, penggunaan metode latihan yang mengacu kepada suatu rencana dalam pelaksanaan tugas-tugas dilakukan secara bertahap. Banyak faktor yang mempengaruhi terhadap penggunaan metode latihan, yang dalam prosesnya juga akan mengakibatkan terjadinya perbedaan perubahan dalam perilaku gerak manusia.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik pada cabang olahraga, maka diperlukan metode yang cocok dan sesuai dengan tujuan latihan. Menurut Sugiyanto (1998: 247) menjelaskan bahwa:

Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, di antaranya adalah: 1) metode praktek keseluruhan, 2) metode praktek bagian, 3) metode *drill*, 4) metode pemecahan masalah, 5) pendekatan ketepatan dan 6) pendekatan kecepatan.

Ada beberapa metode latihan yang dapat digunakan dalam melatih teknik *spike* pada pemain bola voli, dalam penelitian ini difokuskan pada metode bagian dan metode keseluruhan. Kedua metode tersebut dipilih, karena metode latihan bagian dan keseluruhan merupakan metode mengajar gerak olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda dan penekanan yang berbeda. Penerapan metode latihan tersebut didasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit atau sederhana.

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian, Mahendra (2007: 275) menjelaskan bahwa: "Metode bagian atau *part method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan atau dari yang khusus ke yang umum." Secara teknis keuntungan dari metode bagian adalah suatu cara dalam melakukan teknik gerakan yang diberikan secara bagian per bagian dengan adanya jeda waktu untuk melakukan ke gerakan berikutnya, sehingga kelelahan akan menurun dan atlet/siswa dapat mengukur atau memperhitungkan kembali tentang gerakan yang

akan dilakukan pada sesi gerakan berikutnya. Kerugian dari metode bagian hanya menyita waktu yang relatif lebih lama dalam proses latihan.

Sedangkan metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara lengkap dari keterampilan yang dipelajari. Berkaitan dengan metode keseluruhan, Mahendra (2007: 273) menjelaskan bahwa: “Metode global atau keseluruhan atau *whole method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus.” Secara teknis keuntungan dari metode latihan keseluruhan yaitu suatu cara dalam latihan dengan melakukan teknik gerakannya berulang-ulang secara keseluruhan dalam waktu latihan yang relatif lebih singkat, kemungkinan yang akan terjadi atlet/ siswa melakukan tugas gerak dengan cepat dan benar. Kerugian dari metode keseluruhan adalah jeda istirahat dari setiap sesi gerakan tidak ada, oleh karena bentuk latihan dilakukan secara utuh sehingga akan cepat menimbulkan kelelahan yang akan memberi efek terhadap kejenuhan dalam latihan.

Dari uraian di atas, metode latihan bagian dan keseluruhan merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga termasuk *spike* dalam cabang olahraga bola voli. Melalui penggunaan kedua metode latihan tersebut diharapkan pemain terbiasa melakukan pukulan *spike* ke arah yang tepat, karena pemain banyak mempunyai pengalaman dan keeluasaan gerak dalam melakukan *spike*. Akan tetapi, kedua metode latihan tersebut sampai saat ini belum diketahui dan terbukti secara ilmiah. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian mengenai “Metode Latihan *Spike* Pemain Bola Voli Bagi Atlet Pemula Klub Aka Kabupaten Belitung”.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memfokuskan masalah dalam pertanyaan penelitian adalah apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan terhadap peningkatan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan bagian dengan metode latihan keseluruhan terhadap peningkatan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan atau manfaat adalah sebagai berikut:

1. Secara teoretis dapat dijadikan sumbangan informasi ilmiah bagi para pelatih maupun pembina bola voli sebagai salah satu pertimbangan dalam menyusun program latihan, khususnya bidang keilmuan kepelatihan dan pengembangan olahraga bola voli dengan metode bagian dan metode keseluruhan untuk meningkatkan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli.
2. Secara praktis dapat dijadikan panduan atau acuan bagi para pelatih dan pembina cabang olahraga bola voli dalam memberikan metode latihan *spike* yang lebih efektif serta dalam menetapkan dan memilih metode dan bentuk latihan guna melaksanakan kegiatan pelatihan bola voli terutama dalam meningkatkan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli.

E. Pembatasan Penelitian

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, peneliti berupaya membuat batasan penelitian sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini hanya dibatasi pada metode latihan *spike* menggunakan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan hasil *spike* dalam cabang olahraga bola voli.
3. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet pemula Klub AKA Kabupaten Belitung, sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan seluruh populasi yang ada (*total sampling*).

F. Penjelasan Istilah

Dalam upaya menghindari salah penafsiran mengenai penggunaan istilah, maka perlu adanya batasan istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode menurut Surakhmad (1998: 90) adalah cara yang didalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Dalam hal ini adalah cara memberikan materi pembelajaran.
2. Latihan menurut Giriwijoyo (2004: 78) adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik).

3. Metode bagian menurut Sugiyanto (1998: 67) merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan.
4. Metode keseluruhan menurut Sugiyanto (1998: 67) adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari.
5. *Spike* menurut Mariyanto (2006: 128) dalam situs <http://engkoskosasih.wordpress.com> adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah.