

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sebagai salah satu komponen utama bagi kehidupan manusia telah memainkan peran penting dalam mencapai suatu prestasi dan membangun bangsa melalui kompetisi teritorial, nasional dan universal. Olahraga adalah salah satu cara yang bisa dibilang berhasil dalam mengembangkan kemampuan seseorang untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya bagi seorang atlet. Prestasi olahraga paling tertinggi tidak akan terlepas dari persiapan yang panjang, melainkan ada banyak hal yang berpengaruh. Salah satunya yaitu dengan pembinaan atlet, dengan pembinaan ini nantinya akan membentuk sebuah dasar persiapan yang berkualitas yang diharapkan dapat mencapai prestasi.

Melalui dunia pendidikan olahraga nantinya dapat membentuk karakter dan kepribadian generasi muda yang positif. Karena dalam olahraga sesungguhnya banyak sekali nilai-nilai yang terkandung didalamnya, dimana bukan hanya pengembangan fisik yang ditanamkan melainkan nilai-nilai sosial dan jiwa rohaninya. Pembinaan melalui olahraga telah lama diakui sebagai sarana paling efisien dan efisien dalam mempersiapkan generasi muda untuk menjadi penerus bangsa dan negara.

Contoh pembinaan melalui olahraga adalah olahraga bolavoli. Hal ini dikarenakan dalam memainkan bolavoli memerlukan peralatan yang sederhana dan bisa dilakukan baik pria maupun wanita. Selain itu, untuk sarana dan prasarana dari cabang olahraga bolavoli juga sudah terdapat diberbagai daerah

masing-masing. Kebutuhan akan bolavoli semakin meningkat karena diadakannya kompetisi atau turnamen bolavoli di berbagai daerah Indonesia. Setiap orang memiliki tujuan berbeda dalam bermain bolavoli, beberapa ditujukan untuk meningkatkan koneksi, hiburan, kesehatan serta kompetisi, bahkan bola voli dijadikan lapangan pekerjaan bagi para pelatih.

Bolavoli pertama kali diperkenalkan ke Indonesia pada tahun 1928. Para pengajar pendidikan jasmani dari Belanda yang didatangkan pada tahun itu untuk membantu mempromosikan olahraga khususnya bolavoli. Olahraga bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan seorang pemain harus menguasai beberapa teknik dasar. Teknik dasar tersebut yaitu *service*, *passing* (mengoper bola), *smash* (pukulan serangan), dan *block* (membendung bola). Untuk menguasai teknik dasar bolavoli, dibutuhkan beberapa upaya yang sistematis dan berkesinambungan untuk membentuk kualitas seorang atlet yang baik. Sehingga teknik dasar tersebut dapat dijadikan sebagai modal dasar yang harus ditekuni serta dilatih bagi seorang atlet yang ingin berprestasi dicabang olahraga bolavoli.

Selain harus menguasai teknik dasar, dalam upaya meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet bolavoli diperlukan juga latihan kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum dapat dilatih melalui gerakan senam, lari, loncat tali, latihan gabungan, latihan pemanasan dan latihan pendinginan. Sedangkan dalam kondisi fisik khusus seorang atlet dapat melatih dengan latihan kekuatan, latihan kelentukan, latihan kecepatan serta latihan daya tahan. Tidak adanya salah satu unsur-unsur kondisi fisik tersebut maka akan menghambat hasil yang akan diperoleh. Hal tersebut

dikarenakan dalam bidang olahraga kondisi fisik merupakan bagian yang utama untuk mencapai prestasi yang maksimal, khususnya olahraga bolavoli.

Ragam teknik pertahanan dalam memainkan olahraga bolavoli yaitu melalui *block* (membendung bola). *Block* adalah salah satu teknik dalam permainan bolavoli yang dilakukan dengan tujuan menahan serangan atau membendung bola dari pukulan *smash* yang dilakukan oleh tim lawan. Sehingga bola yang dipukul tidak akan menyeberangi net dan tetap berada di daerah lawan. Dari beberapa teknik dasar bolavoli yang ada harus saling berhubungan, mulai teknik passing hingga teknik *block*. *Block* merupakan teknik dasar dalam permainan bolavoli yang perlu dilatih karena teknik ini memerlukan badan dan *jumping* yang tinggi. Selain itu seorang atlet juga harus menguasai *timing* yang tepat untuk menahan bola dari lawan tim pada saat pertandingan bolavoli berlangsung.

Selanjutnya, dalam upaya peningkatan kualitas kepada atlet bolavoli diperlukan sebuah media atau alat yang dapat mendukung proses latihan tersebut. Media yang dimaksud berupa alat bantu *block* yang dapat digunakan dalam menunjang proses latihan secara efektif dan efisien. Sehingga dengan alat ini, atlet dapat berlatih dengan aman dan nyaman.

Perlunya sebuah pengembangan atau modifikasi alat bantu *block* sebagai langkah alternatif untuk membantu proses latihan karena masih sulit dijumpai di daerah Pacitan. Alat bantu *block* ini terbuat dari rangkaian beberapa besi yang dirakit yang kemudian menjadi sebuah bentuk yang sudah didesain oleh peneliti. Alat bantu *block* ini dipergunakan sebagai pengganti atlet dalam membendung atau menahan bola. Kurangnya media atau alat bantu *block* akan

berdampak pada pengoptimalan atlet saat proses latihan. Karena alat ini diharapkan dapat mendukung atau membantu proses latihan salah satu teknik bolavoli serta akan memberikan keefektifan dan efisien kepada atlet dan pelatih.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mempunyai gagasan untuk membuat sebuah pengembangan alat bantu untuk *block* dalam permainan bolavoli. Penelitian ini dimaksudkan untuk membuat sebuah produk atau alat bantu yang dapat digunakan oleh para atlet bolavoli dalam menunjang proses latihan meningkatkan kualitas teknik dalam cabang bolavoli khususnya untuk *block*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, bisa diambil identifikasi masalah yaitu:

1. Perlunya sebuah alat untuk menunjang latihan untuk *block* dalam olahraga bolavoli.
2. Perlunya sebuah pengembangan atau modifikasi alat bantu sebagai langkah alternatif untuk membantu proses latihan untuk *block* dalam permainan bolavoli.
3. Kurangnya sebuah media atau alat bantu latihan untuk *block* bolavoli.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang muncul sehingga penelitian ini lebih terpusat pada target yang akan diteliti, maka dibuatlah batasan masalah agar pembahasan yang dilakukan oleh peneliti lebih menjadi terarah dan sistematis.

Batasan masalah tersebut yaitu:

1. Penelitian ini hanya membahas cabang olahraga bolavoli khususnya *block* (membendung bola).
2. Produk yang dihasilkan berupa alat bantu untuk *block* pada bolavoli.
3. Pengembangan alat dalam penelitian ini diperuntukan untuk semua kalangan masyarakat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dapat diambil rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana pengembangan sebuah alat bantu yang digunakan latihan untuk *block* dalam bolavoli?
2. Bagaimana hasil dari pengembangan alat tersebut?

E. Tujuan Penelitian

Terdapat beberapa tujuan yang diperoleh dari penelitian dan pengembangan ini yaitu:

1. Mengembangkan sebuah alat yang digunakan latihan untuk *block* guna memberikan efisiensi dalam latihan teknik permainan bolavoli.
2. Mengetahui manfaat yang diperoleh dari hasil pengamatan alat yang telah dibuat.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, produk yang dikembangkan diharapkan mampu memberikan sumbangsih yang besar dalam upaya meningkatkan kualitas teknik dalam olahraga bolavoli. Spesifikasi dari produk yang dikembangkan ini dapat diketahui melalui:

1. Hasil produk penelitian berupa alat sebagai sarana dalam upaya membantu dalam proses latihan meningkatkan kualitas teknik dalam bolavoli.
2. Alat yang digunakan menggunakan bahan baku dari besi dengan spesifikasi ukuran tinggi dan lebar yang telah ditentukan.
3. Alat yang digunakan mempunyai sistem pengatur ketinggian sesuai dengan kebutuhan dan kesesuaian pengguna

G. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki manfaat. Terdapat berbagai manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Bagi Atlet: Bisa memperluas keterampilan (pengetahuan) untuk seorang atlet dalam upaya meningkatkan kualitas teknik dalam olahraga bolavoli.
 - b. Bagi Pelatih: Untuk tambahan ilmu pengetahuan untuk seorang pelatih dalam memajukan (meningkatkan) kualitas pada latihan bolavoli.
 - c. Bagi Peneliti: Dapat memperluas wawasan ilmu pengetahuan dan keterampilan untuk peneliti, sehingga nantinya mempunyai modal ilmu tambahan untuk dapat melatih seorang atlet di masa depan.
2. Manfaat Praktis:
 - a. Bagi Atlet: Atlet dapat mempraktikkan bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kualitas teknik dalam bolavoli.
 - b. Bagi Pelatih: Dapat dijadikan alat bantu untuk melatih atlet khususnya pada teknik bolavoli serta dalam pembuatan program latihan.

- c. Bagi Peneliti: Memperoleh pengalaman dan keterlibatan yang sangat penting, yaitu berbentuk alat atau program latihan untuk sebuah pelatihan dalam olahraga terhadap seorang atlet khususnya cabang olahraga bolavoli.

H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Pengembangan alat latihan merupakan suatu alat yang dapat digunakan oleh atlet dalam upaya menambah (meningkatkan) kapasitas suatu teknik dalam olahraga bolavoli. Alat ini diharapkan dapat memiliki pengaruh yang cukup besar untuk membantu dan mempermudah pada saat latihan untuk *block* dalam olahraga bolavoli, yang nantinya juga dapat mempermudah pelatih untuk melakukan latihan dan membantu seorang atlet menunjang hasil latihan secara optimal. Pemanfaatan alat yang baik dan efisien akan membuat latihan menjadi lebih menarik dan membuat peluang keberhasilan menjadi lebih tinggi. Oleh karena itu, alat yang digunakan harus mengedepankan keamanan dan kenyamanan. Hal tersebut sebagai bentuk penunjang agar latihan dapat dilakukan dengan baik dan nyaman.

Keterbatasan suatu alat latihan untuk bolavoli yang kurang memadai mengharuskan seorang pelatih memanfaatkan alat ataupun media apa adanya untuk membantu dalam proses latihan bolavoli, maka dari itu peneliti mengambil tindakan untuk membuat alat latihan dalam olahraga bolavoli. Pengembangan alat ini bermaksud untuk membentuk suatu produk berupa alat bantu latihan untuk *block* dalam olahraga bolavoli yang terverifikasi sehingga dapat menunjang tugas seorang pelatih dan atlet dalam melaksanakan metode latihan teknik bolavoli dan dapat digunakan semua atlet bolavoli.

I. Definisi Istilah

1. Pengembangan

Istilah pengembangan berasal dari akar kata "bunga", yang berarti "sempurna". Kemudian ditambahkan afiks pe- dan -an sehingga menghasilkan kata pengembangan, yang mengacu pada proses, cara, atau tindakan berkembang. Maka, pengembangan disini merupakan upaya yang disengaja untuk memperoleh maksud (tujuan) yang diinginkan menjadi lebih sempurna dari sebelumnya. Dari penelitian ini upaya pengembangan yang dilakukan yaitu membuat alat sebagai sasaran dalam meningkatkan kualitas latihan dalam permainan bolavoli.

2. Modifikasi

Pengertian modifikasi secara umum adalah suatu upaya untuk membarui atau menyamakan sesuatu, sedangkan modifikasi di sisi lain merupakan upaya untuk mengembangkan dan menghadirkan alat/ sarana dan prasarana yang baru, menarik, dan mempermudah latihan pada pembinaan prestasi seorang atlet. Diharapkan alat bantu untuk *block* bermanfaat dalam meningkatkan kualitas teknik-teknik pukulan dalam bolavoli.

3. Alat

Istilah alat merupakan suatu objek yang berfungsi dapat memudahkan dan mendukung dalam melakukan aktivitas. Dalam penelitian ini alat/ media sebagai produk pengembangan yang diharapkan mampu membantu kinerja pelatih untuk meningkatkan kualitas teknik dalam latihan bolavoli.

4. *Block*

Block yaitu teknik yang digunakan oleh pemain bolavoli untuk menghentikan serangan atau membendung pukulan *smash* yang dilakukan oleh lawan agar bola tidak dapat melalui net dan tetap berada di area lawan.

