

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan penting bagi kehidupan manusia. Olahraga merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, serta bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik, serta menghasilkan generasi muda yang berkualitas. Dengan adanya generasi muda yang berkualitas, olahraga dapat berkembang dan dapat menghasilkan prestasi yang dapat membanggakan bangsa Indonesia. Banyak cabang olahraga yang diminati di kalangan masyarakat, salah satunya yaitu bolavoli yang dapat dilakukan oleh perempuan maupun laki-laki. Tidak hanya orang dewasa, pada zaman sekarang banyak klub untuk program latihan bolavoli yang dibuat untuk anak-anak mulai dari SD hingga tingkat SMA.

Pengembangan olahraga di Indonesia sangat didukung oleh masyarakat, salah satunya yaitu cabang olahraga bolavoli. Banyak daerah-daerah yang mengadakan pertandingan bolavoli, dengan adanya pertandingan tersebut muncul bibit-bibit olahragawan yang kemudian akan dibina lebih lanjut secara khusus. Pembinaan ini bertujuan untuk menjadikan olahragawan menjadi bintang-bintang olahraga yang akan membanggakan bangsa Indonesia. Olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer di tengah masyarakat Indonesia. Permainan bolavoli pertama kali diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Amerika Serikat. Sebelumnya permainan ini dinamakan minitonette. Seiring berkembangnya zaman, olahraga

ini mengalami perubahan nama menjadi *Volley Ball*. Secara struktural, olahraga bolavoli dinaungi dan diarahkan oleh *Federasi Internationale de Volleyball* (FIVB) yang disepakati sebagai induk organisasi olahraga bolavoli internasional. Bolavoli merupakan olahraga beregu yang dimainkan dua tim. Setiap tim terdiri dari enam orang yang area permainannya dipisahkan oleh net. Permainan bolavoli menggunakan bola berbahan karet atau kulit. Untuk melakukan olahraga bolavoli, seorang olahragawan harus memahami teknik yang digunakan dalam bermain. Tujuan olahraga ini yaitu memukul bola hingga melewati net dan jatuh di area lawan dan menggunakan tiga kali sentuhan. Skor akhir dalam bolavoli yaitu 25, tim yang mencapai skor akhir terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang.

Dalam melakukan permainan bolavoli seorang pemain harus memperhatikan beberapa teknik yang diperlukan untuk menunjang keahlian dalam bermain bolavoli dengan baik. Teknik yang digunakan dalam permainan bolavoli yaitu teknik *passing*, *block*, *smash*, dan *servis*. Memaksimalkan kemampuan dalam melakukan teknik tersebut sangatlah penting untuk mencapai puncak prestasi seorang pemain bolavoli. Dalam permainan bolavoli seorang pemain harus mempunyai kerjasama tim yang baik, baik strategi menyerang maupun bertahan untuk mendukung permainan tim.

Loncatan merupakan modal utama bagi atlet bolavoli. Seorang atlet bolavoli tentunya ingin memiliki loncatan yang sangat tinggi, sehingga dapat melakukan lompatan yang maksimal. Tentu semua itu tidak bisa didapatkan secara instan, tetapi harus melalui proses latihan yang bertahap terlebih dahulu

dan tidak mudah putus asa. Salah satu faktor guna mendukung loncatan yaitu kekuatan otot tungkai. Dengan melatih kekuatan *power* loncatan akan menghasilkan loncatan pada teknik *block* dan *smash* yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Pada dasarnya permainan bolavoli banyak menggunakan teknik meloncat, dengan melakukan teknik loncatan pemain mampu melakukan strategi menyerang maupun bertahan. Faktor yang mempengaruhi teknik meloncat adalah kekuatan, keseimbangan, daya tahan, kelincahan, daya otot, koordinasi dan kecepatan. Guna peningkatan tinggi loncatan perlu adanya alat penunjang latihan yang dirasa mampu untuk membantu para pemain dalam melakukan latihan. Maka dengan ini peneliti membuat sebuah alat yang digunakan dalam latihan tinggi loncatan. Alat ini berbentuk seperangkat alat berbentuk tali yang dikaitkan pada beberapa anggota tubuh sehingga bisa membuat tubuh melakukan gerakan *Vertical jump*. Latihan ini berguna untuk melatih *power* pada saat melakukan loncatan.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di beberapa lapangan di desa Worawari, peneliti menemukan masalah yang sering dihadapi pada saat latihan yaitu kurangnya kemampuan pemain melakukan teknik loncatan. Faktor yang mempengaruhi yaitu belum ada alat yang digunakan untuk membantu proses latihan, sehingga menghambat jalannya latihan khususnya untuk melatih *power* loncatan pada pemain bolavoli. Fasilitas yang umum digunakan yaitu net, bola dan lapangan. Kurangnya program latihan dan fasilitas menghambat jalannya latihan yang dilakukan oleh pemain bolavoli di desa Worawari.

Berdasarkan uraian di atas, oleh karena itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Alat untuk Melatih *Power* Loncatan Pemain Bolavoli”. Latihan ini menggunakan alat yang digunakan dikaitkan pada bagian bahu, pinggang dan pergelangan kaki dengan menggunakan teknik *Vertical Jump*. Dengan melakukan penelitian ini peneliti dapat mengetahui apakah alat yang digunakan berpengaruh atau tidak terhadap perkembangan *power* loncatan yang dilakukan pemain bolavoli. Apabila alat yang dikembangkan berpengaruh terhadap *power* loncatan pemain voli, sehingga dapat mempengaruhi perkembangan terhadap *power* loncatan yang dilakukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diambil identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya alat atau media bantu untuk melatih *power* loncatan pemain bolavoli.
2. Perlunya sebuah media yang mampu membantu untuk melatih *power* loncatan pemain bolavoli.
3. Perlunya modifikasi alat untuk media bantu melatih *power* loncatan pemain bolavoli.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat diselesaikan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini dibatasi karena keterbatasan waktu, serta fokus dari tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Maka dibuatlah batasan agar

pembahasan dapat menjadi terarah dan sistematis. Adapun batasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pada pembahasan dalam penelitian ini membahas tentang upaya peningkatan *power* loncatan pemain bolavoli.
2. Pengembangan alat dalam penelitian ini untuk meningkatkan *power* loncatan pemain bolavoli.
3. Produk yang dihasilkan merupakan alat bantu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang ada di atas, maka dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses dan pengembangan alat yang digunakan untuk membantu meningkatkan *power* loncatan pemain bolavoli?
2. Bagaimana hasil dari pengembangan alat untuk meningkatkan *power* loncatan pemain bolavoli?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat diketahui tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui proses dan pengembangan alat yang digunakan untuk membantu meningkatkan *power* loncatan pemain bolavoli.
2. Mengetahui hasil dari pengembangan alat untuk meningkatkan *power* loncatan pemain bolavoli.

F. Spesifikasi Produk yang dikembangkan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, alat yang dikembangkan diharapkan mampu memberikan sumbangsih yang besar dalam upaya meningkatkan kualitas *power* loncatan pemain bolavoli, serta mengembangkan prestasi atlet dan melatih fisik dalam bolavoli. Terkait dengan spesifikasi dari alat yang dikembangkan ini, dapat diketahui melalui:

1. Hasil produk penelitian berupa alat sebagai sarana dalam upaya membantu meningkatkan *power* loncatan pemain bolavoli.
2. Alat yang digunakan berbahan baku alat perekat yang elastis, dan per yang dapat mengatur tingkat beban yang digunakan.
3. Alat yang digunakan dikaitkan pada bagian tubuh bahu, pinggang dan pergelangan kaki.
4. Alat yang digunakan mempunyai sistem pengatur sesuai dengan kebutuhan beban yang akan dilakukan pengguna alat tersebut.
5. Beban pada setiap satu per memiliki beban sebesar 4 kg pada tarikan dengan panjang jarak dari pergelangan kaki hingga pinggang pengguna. Beban akan bertambah 1 kg pada tarikan ketika per ditarik dengan panjang 5-10 cm.



Gambar 1. 1

Desain Alat Latihan *Power* Loncatan Sebelum Menggunakan Beban

G. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki manfaat, tak terkecuali dalam penelitian

ini. Adapun manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian yaitu:

1. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Meningkatkan *power* loncatan pemain bolavoli.
 - b. Merupakan inovasi baru berupa alat yang digunakan untuk meningkatkan *power* loncatan pemain bolavoli.
 - c. Dapat dijadikan solusi dari permasalahan *power* loncatan dalam permainan bolavoli untuk para pemain bolavoli.
2. Manfaat teoritis adalah sebagai berikut:
 - a. Sebagai bentuk wawasan pengetahuan sehingga mampu mendukung peningkatan pelatihan *power* loncatan pemain bolavoli.
 - b. Mendorong untuk terus berkarya secara nyata sebagai bentuk implementasi proses pendidikan demi kemajuan industri olahraga pada cabor bolavoli.

- c. Dapat dikembangkan kembali oleh penerus baru untuk memperbaiki dan menginovasi produk.

H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Pengembangan alat latihan adalah suatu alat yang dapat digunakan oleh pemain bolavoli dalam upaya peningkatan *power* loncatan pemain. Alat ini digunakan seorang pelatih atau atlet dalam peningkatan *power* loncatan pemain bolavoli. Alat ini diharapkan mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap usaha atlet bolavoli dalam peningkatan *power* loncatan.

Keterbatasan pengembangan alat pada bahan baku karena bahan baku sulit dicari untuk mengatur tingkat beban yang digunakan untuk latihan. Sehingga alat tersebut memerlukan alternatif bahan lain lain sebagai pengganti alat ketika mengalami kerusakan.

I. Definisi Istilah

1. Pengembangan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengembangan berasal dari kata kembang yang artinya menjadi tambah sempurna, sehingga pengembangan berarti proses, cara, pembuatan. Sedangkan menurut istilah pengembangan artinya penyusunan, pelaksanaan, penilaian dan penyempurnaan dalam suatu kegiatan. Di dalam penelitian ini upaya pengembangan alat untuk meningkatkan *power* loncatan pemain bolavoli.

2. Alat

Alat merupakan benda yang digunakan untuk mempermudah kita dalam melakukan aktivitas. Alat dalam penelitian ini diharapkan mampu

membantu kinerja pelatih dalam proses peningkatan *power* loncatan pemain bolavoli.

3. Modifikasi

Modifikasi merupakan suatu upaya merubah alat dari bentuk semula ke bentuk alat yang diinginkan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dapat dicapai. Dalam pengembangan alat, modifikasi sangat diperlukan untuk mewujudkan alat-alat baru, unik dan menarik untuk menunjang proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Dalam penelitian ini, upaya pengembangan alat yang digunakan sebagai sasaran dalam peningkatan *power* loncatan pemain bolavoli.

4. Loncatan

Loncatan merupakan sebuah gerakan mendorong tubuh ke atas yang menggunakan kedua kaki sebagai tumpuannya. Gerakan mendorong tubuh ke atas ini dilakukan saat pemain voli melakukan teknik smash, jump servis dan block. Kekuatan otot tungkai sangat menentukan hasil loncatan.