

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, salah satu kegiatan yang sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani, serta dapat digunakan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik dari sebelumnya sehingga dapat menghasilkan generasi muda yang berkualitas. Generasi muda yang berkualitas akan menjadi cerminan perkembangan olahraga yang dapat menghasilkan prestasi. Jika berbicara tentang dunia olahraga saat ini maka ada beberapa olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat dan sangat digemari. Salah satu dari banyak olahraga tersebut adalah permainan bolavoli yang sudah dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, ada yang hanya bermain untuk bersenang-senang namun tak sedikit pula yang memilih sebagai olahraga prestasi.

Selain prestasi akademik yang harus diutamakan bisa juga diimbangi dengan prestasi dalam bidang olahraga maka akan menjadi salah satu modal untuk masa depan. Dalam olahraga tidak hanya tentang permainan dilapangan namun seorang olahragawan juga memerlukan pengetahuan tentang bagaimana cara menjadi olahragawan yang kompeten, cerdas dan antusias. Maka dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa olahraga yang kompeten dapat diartikan yang memiliki keterampilan memadai untuk mencapai prestasi dalam pertandingan, mampu memahami dan dapat menjalankan arahan atau strategi yang sudah

diberikan dengan baik. Olahragawan yang cerdas berarti dapat beradaptasi dan mampu memahami tata cara, peraturan yang berlaku dalam pertandingan, sedangkan olahragawan yang antusias berarti dapat berperilaku dalam cara memelihara, memiliki rasa partisipasi serta mampu melindungi dan mempertinggi budaya olahraga.

Jika berbicara tentang perkembangan bolavoli di Indonesia sudah tidak menjadi rahasia umum bahwa saat ini perkembangan olahraga bolavoli sudah sangat pesat dan sangat didukung oleh umum. Mulai dari perkotaan hingga masuk ke pelosok daerah sudah banyak yang mengadakan pertandingan-pertandingan bolavoli yang menjadi salah satu wadah untuk mencari bibit olahragawan yang kemudian akan dibina lebih lanjut secara khusus. Tujuan dari pembinaan ini adalah untuk menjadikan pemain tersebut menjadi lebih matang dan mampu bersaing dimasa yang akan datang.

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia. Bolavoli pertama kali ditemukan di Amerika Serikat pada tahun 1895 oleh William G. Morgan. Game ini dulu disebut *Mini-Tonette*. Seiring berjalannya waktu, olahraga tersebut berganti nama menjadi bolavoli. Bolavoli secara struktural dinaungi dan diatur oleh *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB), sebagai induk organisasi olahraga bolavoli internasional.

Bolavoli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh 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.

Bolavoli merupakan olahraga yang populer dan berkembang di Indonesia. Buktinya adalah banyaknya olahraga bolavoli yang dilakukan baik oleh warga perkotaan maupun pedesaan. Juga di wilayah Pacitan, bolavoli merupakan olahraga yang sangat digemari, bahkan menjadi olahraga favorit yang tak terbantahkan. Banyak kejuaraan bola voli resmi maupun tidak resmi diselenggarakan di Pacitan.

Teknik dasar merupakan modal utama dan sangat penting bagi atlet bolavoli. Seorang atlet tentunya sudah harus menguasai teknik dasar permainan bolavoli yang akan digunakan untuk membantu perkembangan mereka dalam melakukan permainan. Menurut Muhajir (2003: 19) Teknik adalah cara melakukan atau mengerjakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Jadi teknik dalam permainan bolavoli berarti cara memainkan bola secara efektif dan efisien. Teknik dasar permainan bolavoli juga memegang peranan yang sangat penting untuk permainan yang lebih baik.

Dalam bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Misalnya *servis (first hit)* memiliki *servis* bawah dan *servis* atas, dan *passing* (mengoper bola) memiliki *passing* atas dan *passing* bawah, dan *smash* (menyerang). Ada berbagai jenis. *Smash*, yaitu *smash open*, *smash* cepat, *smash* panjang, *block* (memblokir bola). Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan

faktor yang utama yang harus diajarkan kepada pemain agar mampu bermain dengan baik. Bolavoli merupakan olahraga permainan yang memerlukan koordinasi gerakan yang baik untuk melakukan keterampilan dasar yang ada dalam permainan bolavoli.

Permainan bolavoli dapat diadakan di sekolah sebagai kegiatan ekstrakurikuler atau di *club-club* yang dapat mewadahi atlet-atlet yang memiliki bakat dan potensi yang luar biasa di bidang bolavoli. Dalam kegiatan tersebut, para atlet berkesempatan untuk berlatih teknik dasar bolavoli. Kegiatan ini diselenggarakan dipandang sebagai salah satu penunjang dalam mengembangkan potensi bermain bolavoli masing-masing atlet.

Permainan bolavoli di sebuah tim maupun club berperan penting dalam memajukan dan mengembangkan disiplin teknik dasar bolavoli. Sebuah tim memiliki pelatih sebagai tutor dan fasilitator dalam pelatihan. Pelatih harus mampu memberikan teknik, model dan metode yang variatif, inovatif dan interaktif kepada para atlet. Para atlet diharapkan dapat memberikan pembinaan dan pendidikan yang optimal melalui berbagai latihan. Variasi dalam latihan juga dapat mengurangi kebosanan pada atlet. Dalam latihan, hal ini sering terjadi karena pelatih membuat program latihan yang kurang variatif pada setiap pertemuan.

Pembinaan dan latihan yang termasuk dalam materi mungkin merupakan ketidakseimbangan antara keterampilan teknis dasar yang diajarkan dalam latihan kebugaran. Oleh karena itu untuk memilih dan mengembangkan metode pelatihan yang baik perlu digunakan metode pelatihan yang efektif dan efisien.

Peran pelatih disebuah tim bolavoli meliputi perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan evaluasi. Selain itu, pelatih harus mengetahui kekuatan dan kelemahan anak didiknya yang nanti mungkin akan menjadi atlit. Kekuatan dan kelemahan inilah yang menjadi fokus pelatih atau guru saat mengembangkan program pelatihan berbasis kebutuhan untuk hasil yang maksimal.

Berdasarkan wawancara lapangan yang dilakukan peneliti dengan pelatih tim bolavoli bintang muda dan tunas harapan peneliti menemukan masalah yang sering dihadapi pada saat latihan yaitu kurangnya kemampuan pemain melakukan teknik *smash*. Faktor yang mempengaruhi yaitu belum ada alat yang digunakan untuk membantu proses latihan, sehingga menghambat jalannya latihan khususnya untuk melatih *smash* 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 sebuah tim. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli, pelatih harus mampu memberikan program latihan yang variatif dan inovatif. Berdasarkan permasalahan tersebut, pelatih dapat mengembangkan metode latihan dan alat bantu permainan bolavoli.

Berdasarkan data di lapangan, latihan *smash* selama ini masih dengan menggunakan umpan dari seorang *setter*. Selain itu, latihan *smash* masih dilakukan dengan cara yang manual. Belum adanya alat bantu yang digunakan pelatih saat melakukan latihan *smash*. Peneliti tertarik untuk mengembangkan model latihan dan penggunaan alat bantu untuk latihan. Program latihan yang diasumsikan untuk menambah kemampuan *smash* yaitu adalah metode *drill*

yang diinginkan supaya para pemain dapat meningkatkan keterampilan gerakannya, baik itu keterampilan pada gerak menyeluruh maupun keterampilan pada gerak dasarnya.

Susunan latihan *drill* adalah pengulangan gerak yang dilakukan terus menerus, diharapkan akan membentuk sikap dasar dalam bergerak melakukan *smash* yang tepat sasaran. Kelebihan dan kekurangan dari metode *drill* yaitu: 1) Latihan *drill* bersifat otomatis, dan dalam kondisi tertentu untuk mengulangi gerakan- gerakan yang perlu dilakukan. 2) pemain di fokuskan pada pergerakan dan ketepatan menerima bola. 3) Perlu dilakukan koreksi setiap saat selama latihan. 4) latihan *drill* juga perlu transisi dari situasi latihan ke permainan.

Peneliti dalam penelitian dan pengembangan ini mengaplikasikan penggunaan metode latihan *drill* dengan penggunaan alat bantu mesin pelontar. Diketahui bahwa dalam proses latihan pelatih belum menggunakan alat peraga untuk meningkatkan *smash* para pemain. Sehingga perlu upaya peningkatan alat bantu latihan *smash* bolavoli. Alat pelontar ini diharapkan dapat meningkatkan ketepatan pelatih melakukan *drill* serangan, selain itu supaya pelatih tidak melatih secara manual lagi dan dapat meningkatkan ketepatan *smash* para pemain. Dengan penggunaan alat peraga dalam latihan, peneliti berharap alat ini juga dapat meningkatkan konsentrasi serta semangat latihan para pemain.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti terkesan akan membuat penelitian tentang pengembangan alat bantu latihan *smash* pada permainan bolavoli dengan menggunakan alat peraga berupa mesin pelontar bolavoli untuk

memperkirakan kemampuan gerak dan ketepatan pemain dalam permainan bolavoli saat melakukan *smash*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah tentang kurangnya metode latihan yang diterapkan dalam latihan, masih rendahnya ketepatan pelatih dalam melakukan *drill* serangan kepada pemain atau atlit, dan kurangnya sarana dan prasarana latihan bolavoli sehingga berdampak pada proses latihan *smash* pada permainan bolavoli.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah tentang pengembangan metode *drill* berupa mesin pelontar pada permainan bolavoli, pengembangan alat bantu *drill* digunakan untuk latihan *smash*, dan subjek penelitian adalah pemain dari tim bolavoli bintang muda dan tunas harapan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana prosedur pengembangan dan hasil pengembangan alat bantu *drill* untuk melatih *smash* pada permainan bolavoli.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan prosedur pengembangan dan hasil pengembangan alat bantu *drill* untuk melatih *smash* pada permainan bolavoli.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Alat bantu *drill* pada pengembangan ini berupa mesin pelontar. Mesin ini melontarkan bola yang digunakan sebagai pengganti pelatih dalam melakukan *drill* bola kepada atlet atau pemain dengan tujuan agar bola yang diberikan tepat sasaran. Selain itu, dengan penggunaan mesin pelontar ini menambah variasi latihan kepada atlet.

Alat bantu pengembangan yang dibuat oleh peneliti memiliki spesifikasi, yaitu:

1. 2 dinamo digunakan untuk melontarkan bola
2. 1 dimmer untuk mengatur kecepatan bola atau tinggi bola
3. Besi kotak atau besi lembaran sebagai penutup alat
4. Pipa besi sebagai penyangga
5. Keranjang bola berbahan besi digunakan sebagai penempatan bola sebelum dilontarkan
6. 4 (empat) roda troli digunakan untuk mempermudah memindahkan mesin pelontar
7. Tombol on/off sebagai pengatur mesin pelontar hidup dan mati alat

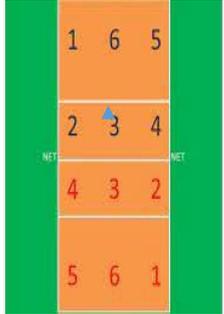
Berikut gambaran mesin pelontar yang dikembangkan oleh peneliti.

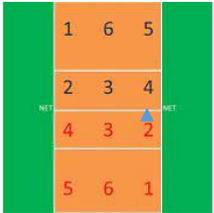


Gambar 1. Mesin Pelontar

Variasi latihan *smash* dalam permainan bolavoli yang dikembangkan:

Tabel 1. Variasi Latihan smash

Gambar	Deskripsi
<p>Variasi 1</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat pelontar bola berdiri di posisi no 3 2. Pemain berbaris ke belakang di posisi no 6 menghadap lurus ke alat pelontar bola 3. Pelontar bola melontarkan bola kepada pemain paling utama 4. Pemain melakukan <i>smash</i> dan mengarahkan bola melewati net. 5. Setelah menerima bola <i>smash</i>, pemain bergeser mundur ke urutan paling terakhir, pemain berikutnya menyusul.

Gambar	Deskripsi
<p>Variasi 2</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat pelontar bola berdiri di posisi no 2 2. Pemain berbaris pada posisi no 4/5 3. Pelontar bola melontarkan bola kepada pemain paling utama 4. Pemain melakukan <i>smash</i> dan mengarahkan bola melewati net. 5. Setelah menerima bola <i>smash</i>, pemain bergeser mundur ke urutan paling terakhir, pemain berikutnya menyusul.
<p>Variasi 3</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat pelontar bola berdiri di posisi no 4 2. Pemain berbaris pada posisi no 2/1 3. Pelontar bola melontarkan bola kepada pemain paling utama 4. Pemain melakukan <i>smash</i> dan mengarahkan bola melewati net. 5. Setelah menerima bola <i>smash</i>, pemain bergeser mundur ke urutan paling terakhir, pemain berikutnya menyusul.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pendidikan dan penelitian, untuk melengkapi hasil penelitian sebelumnya, dan menguraikan alat bantu latihan *drill* berupa alat pelontar bola yang digunakan latihan *smash* bolavoli.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pemain/atlet

Alat ini untuk menunjang para pemain dalam proses latihan bolavoli sehingga dalam latihan para atlet mendapatkan variasi latihan dan tidak merasa bosan.

b. Bagi Pelatih

Sebagai alat untuk mempermudah para pelatih melakukan latihan *drill smash* pada permainan bolavoli.

c. Bagi Peneliti

Mengembangkan wawasan yang berkaitan dengan pengembangan alat bantu atau peraga dalam latihan bolavoli. Menambah pengetahuan kepada peneliti tentang pengembangan alat bantu *drill* untuk melatih *smash* permainan bolavoli.

H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Asumsi pengembangan yang dapat digunakan dalam penelitian dan pengembangan alat ini adalah suatu alat yang dapat membantu dalam proses *drill smash* pada permainan bolavoli sehingga dapat digunakan pelatih. Permasalahan pada penelitian ini perlu dibatasi agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun batasan-batasannya:

1. Penelitian dilakukan pada tim bolavoli
2. Metode latihan *drill* hanya fokus pada *smash* bolavoli.

I. Definisi Istilah

Untuk mengurangi kesalahpahaman persepsi, beberapa istilah penting dalam pelaksanaan pengembangan ini didefinisikan sebagai berikut:

1. Latihan

Latihan adalah proses mempersiapkan fisik serta mental anak untuk mencapai hasil kinerja yang baik dan meningkatkan kualitas individu dan tim melalui latihan yang teratur.

2. Bolavoli

Bolavoli adalah salah satu olahraga yang beegu, yan dimana setiap tim ada 6 orang pemain. Oleh karena itu, setiap tim harus bias bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi sebuah tim yang kompak.

3. *Smash*

Smash adalah teknik dasar bolavoli gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dank keras serta jalannya bola cepat, tajam dan menukik serta sulit diterima lawan apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat.

4. *Drill*

Drill Adalah pengulangan gerak latihan yang dilakukan terus-menerus untuk melatih ketepatan *smash* pada permainan bolavoli.