

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan olahraga kelompok yang memerlukan adanya kerjasama yang baik untuk membentuk suatu tim. Kecerdasan dalam mengatur taktik dan strategi menjadi salah satu faktor penentu dalam keberhasilan suatu tim. Suatu tim bisa berhasil karena atlet-atlet yang terlatih, cerdas dan memiliki semangat juang yang tinggi. Untuk membentuk atlet yang baik diperlukan adanya latihan secara sistematis, berkesinambungan dan sungguh-sungguh. Menurut Sukadiyanto (2005: 5) pengertian latihan berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Penurunan dalam pencapaian prestasi, dapat terjadi karena adanya latihan yang kurang atau rendahnya pemahaman atlet terhadap latihan yang diberikan oleh pelatih. Latihan tersebut salah satunya adalah latihan fisik, karena latihan fisik merupakan latihan yang memiliki peranan penting dalam permainan bola voli.

Keterampilan dasar atlet merupakan salah satu modal utama dalam meningkatkan kemampuan fisik seorang atlet. Keterampilan atlet meliputi beberapa bentuk, ada yang menekankan pada kontrol dan koordinasi kelompok otot-otot besar, secara relatif menunjukkan kekuatannya seperti dalam bola voli, ada yang sekelompok otot kecil yang harus tepat bekerja. Secara umum hal ini memusatkan pada keluasaan perilaku keterampilan sebab untuk memahami ciri-ciri yang mendasari penampilan keterampilan dari

penggabungan keterampilan, terutama menerapkannya pada olahraga, permainan, tari dan aktivitas serupa sebagai bagian secara luas dari keterampilan manusia. Keterampilan sangat berpengaruh pada penampilan seorang atlet, Oleh sebab itu unsur-unsur kondisi fisik dalam bola voli seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincuhan dan koordinasi perlu dilatihkan untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Dalam cabang bola voli keterampilan mengolah bola sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dasar atlet, terutama kemampuan fisik seperti power dan kelentukan, dari dua unsur biomotor tersebut berpengaruh pada peningkatan kelincuhan.

Pada perkembangan multilateral tahap awal dalam bola voli sebaiknya diperkenalkan sejak usia 10-12 tahun, karena dengan memiliki dasar biomotorik yang baik khususnya power dan kelentukan, maka setiap pemain bola voli pada usia prestasi dapat bertahan lama dan kemampuan teknik ataupun *skill* yang dimiliki atlet dapat bertambah matang. Latihan fisik dari usia dini sangat baik, karena porsi latihan yang diberikan akan lebih mudah dipahami dan terbentuk. Untuk melatih fisik usia dini dosisnya tidak boleh terlalu berat karena jika kurang tepat atlet dapat tumbuh tidak sesuai yang diharapkan. Untuk itu latihan fisik harus dilakukan dengan tepat sesuai dengan konsep dasar pembinaan kondisi fisik yang baik dan benar. Kondisi fisik yang prima akan terbentuk dan dapat bermanfaat dalam pencapaian prestasi atlet. Fisik penentu dalam permainan bola voli antara lain adalah power, kelentukan dan kelincuhan. Atlet yang memiliki power, kelentukan dan kelincuhan yang

diharapkan akan menunjukkan permainan yang prima. Kelincahan seorang atlet dapat dilihat saat permainan, yaitu saat atlet mengambil bola ke kanan atau ke kiri ketika menerima bola servis maupun *smash*.

Pada usia di bawah 12 tahun unsur fisik boleh diberikan salah satunya power dan kelentukan, karena power dan kelentukan merupakan salah satu unsur yang dapat mempengaruhi unsur fisik yang lain. Untuk memiliki kelincahan yang baik atlet harus melalui proses latihan power dan kelentukan. Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan akan tetapi juga fleksibilitas (Harsono, 2001: 21).

Bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan kelincahan, yaitu bentuk gerak yang cepat dan dapat mengubah arah dengan lincah. Proses latihan bisa berupa lari dalam jarak pendek dan menggunakan rintangan. Menurut Harsono (2001: 22) bentuk latihan untuk *agility* adalah lari bolak balik, lari belak belok, lari bomerang, *envelop*, halang rintang, heksagon. Lari dalam permainan bola voli membutuhkan lari dengan langkah-langkah yang panjang dan pendek. Oleh karena itu gerak yang dibutuhkan oleh atlet bola voli adalah teknik gerak yang dapat memaksimalkan kecepatan lari tanpa mengalami hambatan sehingga kelincahan yang berperan dalam permainan bola voli akan terlihat saat atlet mengambil bola dan pergerakan yang ditunjukkan dalam gerak *smash*, *block* dan saat atlet membaca bola dari lawan. Pada usia dini bisa diberikan latihan dalam bentuk permainan yang lebih bervariasi, hal ini diharapkan agar atlet tidak mengalami kejenuhan dalam latihan.

Selabora adalah sekolah bola voli yang didirikan oleh FIK UNY, yang merupakan salah satu lembaga pendidikan dalam olahraga. SELABORA mempunyai tujuan utama antara lain olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi. SELABORA bola voli ini merupakan sekolah olahraga yang dikelola oleh Jurusan Pendidikan kepelatihan (PKL) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang membina berbagai cabang olahraga termasuk bola voli. Dalam memberi pola latihan dalam SELABORA bola voli telah terprogram dengan baik, sehingga membantu atlet yang mengikuti latihan untuk mencapai hasil yang maksimal. Dalam mengembangkan prestasi atlet perlu adanya persiapan fisik antara lain, daya tahan, power, kelentukan, kelincahan. Selain faktor fisik dalam permainan bola voli juga dibutuhkan adanya teknik, taktik, kerjasama, kematangan mental, kekompakan dan pengalaman dalam bertanding.

Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang berperan penting dalam permainan bola voli, untuk itu pelatih perlu mengetahui seberapa besar kemampuan kelincahan yang dimiliki oleh atlet. Dalam memberikan pola latihan yang diberikan kepada anak latih, pelatih SELABORA juga harus benar-benar memahami. Hal ini bertujuan untuk mengurangi adanya latihan yang salah sehingga atlet mampu berkembang dengan baik. Pelatih juga diharapkan mampu mengembangkan model-model latihan dengan bentuk-bentuk permainan terutama pada atlet usia dini.

Berdasarkan pertimbangan latar belakang masalah di atas, maka untuk mendapatkan kelincahan perlu adanya latihan power dan kelentukan berupa

keterampilan dengan menggunakan bola yang tepat agar bermanfaat dalam pencapaian prestasi, karena kelincahan merupakan salah satu unsur fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu peneliti mengadakan penelitian tentang pengaruh latihan keterampilan dengan menggunakan bola terhadap kelincahan siswa bola voli SELABORA putri usia 11-12 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurang maksimalnya atlet dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih.
2. Dalam permainan bola voli sangat diperlukan adanya kelincahan yang baik, karena kelincahan memiliki peran penting dalam pertandingan
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan keterampilan dengan menggunakan bola terhadap kelincahan siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan, sehingga ruang lingkup peneliti menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat terbatasnya kemampuan tenaga, dan waktu peneliti. Peneliti hanya akan memfokuskan pada pengaruh latihan keterampilan dengan menggunakan bola terhadap kelincahan siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah pengaruh latihan keterampilan dengan menggunakan bola terhadap kelincahan siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan keterampilan dengan menggunakan bola terhadap kelincahan siswa bola voli SELABORA putri usia 10-12 tahun.

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan, khususnya mahasiswa PKO cabang bola voli.
- b. Dapat dijadikan bahan kaji bagi peneliti selanjutnya agar hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan ilmu bagi orang lain.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan, khususnya pada pihak yang terkait dalam latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik.
- b. Memberikan masukan kepada pelatih agar memberikan berbagai macam latihan yang meningkatkan kemampuan biomotorik terutama pada atlet usia dini.