

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang dalam satu tim. Olahraga ini memerlukan kerja sama yang baik agar terbentuk tim yang solid. Kemampuan individu dan kerjasama atlet memang harus dikembangkan oleh seorang pelatih agar dapat membangun sebuah tim yang baik. Banyak klub-klub di Indonesia saat ini berlomba-lomba untuk meningkatkan kemampuan atletnya. Oleh karena itu pelatih harus mampu memberikan materi latihan yang dapat diterima oleh atlet dan dapat mengembangkan kemampuan individu atlet tersebut. Kombinasi dari berbagai latihan dasar dapat membuat atlet tidak merasa jenuh dengan latihan yang monoton. Pengetahuan semacam ini harus dimiliki oleh setiap pelatih yang sudah profesional agar dapat mengembangkan metode latihan yang baru. Selain itu juga kombinasi dari berbagai latihan dapat memberi suasana baru kepada atlet, agar atlet merasa antusias untuk melakukan latihan. Menurut Suharno (1981: 3) latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberi beban latihan yang teratur, terarah, meningkat berulang-ulang waktunya. Dalam pengamatan dilapangan atlet yunior masih terlihat pasif dalam melakukan latihan bermain sehingga tidak akan dapat meningkatkan komponen kebugaran. Pemain kurang aktif bergerak di dalam lapangan yang seharusnya selalu aktif bergerak dalam keadaan menyerang maupun bertahan. Oleh karena

itu diberikan latihan tambahan dalam bermain agar komponen biomotor atlet dapat meningkat, karena latihan bermain merupakan latihan yang menyenangkan bagi atlet.

Unsur kondisi fisik yang harus dimiliki dalam permainan bola voli adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Menurut Suharno (1981: 13) unsur-unsur gerak fisik umum dalam bola voli adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan kelincahan dan kelentukan. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka permainan bola voli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan, sedangkan tujuan latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang dimiliki atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono (1988: 34) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal. Dalam melatih komponen biomotor bola voli sering kali pelatih tidak melakukan beberapa perubahan atau inovasi baru dalam latihan.

Menurut Suharno (1981: 1) melatih adalah aktivitas mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak latihan sehingga terjadi proses berlatih yang efektif dan efisien. Dengan melakukan kombinasi latihan ini diharapkan dalam satu kali melakukan program latihan atlet dapat berlatih dua atau lebih komponen biomotornya agar menghemat waktu dan dapat melakukan berbagai jenis latihan yang lain. Semakin efektif waktu yang digunakan maka latihan akan terlaksana dengan baik dan atlet dapat memperoleh materi dan porsi latihan yang cukup. Latihan fisik yang bersifat murni kadang sangat membosankan bagi atlet ini dapat terlihat dari

minat atlet yang dalam melakukan latihan. Dalam latihan bola voli latihan yang banyak diminati oleh atlet adalah latihan bermain. Hal ini dikarenakan atlet saling berlomba menunjukkan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu latihan fisik yang dikombinasikan dalam bermain dapat memperoleh beberapa manfaat seperti atlet tidak merasa bosan apabila diberikan latihan fisik karena latihan tersebut diselingi dengan bermain, pelatih dapat melakukan banyak variasi dalam latihan.

Latihan bermain yang diselingi dengan *shuttle run* memungkinkan berpengaruh terhadap kelincahan atlet karena latihan *shuttle run* merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan. Dalam bola voli biasanya dilakukan dengan cara lari bolak-balik sejauh ± 9 m atau selebar lapangan bola voli. Pada saat bermain bagi tim yang kemampuannya masih rendah intensitas tidak akan bisa tinggi karena pemain tidak mau selalu bergerak. Dengan *shuttle run* akan memungkinkan latihan itu masuk dalam *zone training*, sehingga akan berpengaruh pada daya tahan atlet. Kelincahan dan daya tahan merupakan kemampuan biomotor yang harus dimiliki atlet bola voli. Menurut Harsono (1993: 14) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sedangkan daya tahan sendiri menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 72) daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu yang lama.

Daya tahan yang ingin diteliti adalah daya tahan aerobik. Daya Tahan aerobik adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Menurut Sukadiyanto (2005: 58) tujuan dari latihan daya tahan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung. Daya tahan sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme. Oleh karena itu kebugaran kardiovaskuler dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok.

Yuso Sleman merupakan salah satu klub bola voli yang bertempat di PBVSI kabupaten Sleman. Tempat latihan Yuso Sleman berada di Hall Kuningan UNY Yogyakarta. Yuso Sleman terbagi menjadi dua tingkatan yaitu senior dan junior. Dalam tingkatan junior diharapkan pelatih dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet junior agar dapat memperoleh atlet yang kompeten di tingkat yang senior. Oleh karena itu kemampuan biomotor atlet harus dikembangkan secara maksimal. Kelincahan dan daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik utama yang harus dilatihkan. Agar atlet tidak merasa bosan dengan latihan fisik yang monoton maka perlu diselengi latihan bermain supaya atlet antusias melaksanakan latihan tersebut.

Dengan memberikan latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain diharapkan adanya pengaruh terhadap kemampuan kelincahan dan daya tahan atlet Yuso Sleman Yuniior.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan fisik murni dalam bola voli sangat menjemukan bagi atlet padahal faktor ini sangat penting dalam bola voli.
2. Latihan bermain dalam permainan bola voli sangat menyenangkan bagi atlet, akan tetapi sulit untuk meningkatkan kebugaran.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap kelincahan atlet.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap daya tahan atlet.

C. Pembatasan Masalah

Dalam hal ini peneliti perlu membatasi permasalahan yang ada, agar ruang penelitian dapat diketahui dengan jelas dan terarah dengan baik. Penelitian ini membatasi permasalahan pada pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap kelincahan dan daya tahan aerobik atlet bola voli yuniior Yuso Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka dirumuskan permasalahan, yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap kelincahan atlet bola voli junior Yuso Sleman?
2. Adakah pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap daya tahan aerobik atlet bola voli junior Yuso Sleman?
3. Seberapa besar pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap kelincahan dan daya tahan atlet bola voli junior Yuso Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap kelincahan atlet bola voli junior Yuso Sleman.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* yang disisipkan dalam bermain terhadap daya tahan aerobik atlet bola voli junior Yuso Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kelincahan dan daya tahan atlet.
- b. Meningkatkan kelincahan dan daya tahan atlet.
- c. Melatihkan metode latihan baru kepada atlet agar atlet tidak merasa jenuh dengan latihan yang monoton.

2. Manfaat Praktis

- a. Mengenalkan metode baru dalam latihan bola voli.
- b. Lebih mempopulerkan olahraga bola voli di mata masyarakat.