

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga nasional secara makro tentu bermuara pada pembagian peran antara pemerintah, swasta dan masyarakat baik individu maupun kelompok termasuk sistem keolahragaan yang dianut. Pembagian tugas dan tanggung jawab antara pemerintah, swasta, dan masyarakat telah diatur secara jelas pula dalam UU SKN, di mana dari pasal 6 sampai dengan 10 hak dan kewajiban individu sebagai warga negara, orang tua, dan masyarakat telah diatur. Pasal hak mengatur hak dan kewajiban pemerintah dan pemerintah daerah, sedangkan pasal 12 sampai dengan 16 berkenaan dengan tugas, wewenang dan tanggung jawab pemerintah dan pemerintah daerah (UU SKN, 2005:16). Tugas pemerintah secara nasional diperankan oleh Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga dan pemerintah daerah oleh sebuah dinas yang menangani bidang keolahragaan.

Hal-hal yang dapat menjadi penghambat dalam sistem pola pembinaan olahraga, yaitu lemahnya koordinasi antar pemangku kepentingan (*stakeholder*) olahraga baik di tingkat nasional dan daerah, rendahnya kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan tenaga keolahragaan, lemahnya kelembagaan dan manajemen pembinaan olahraga, dan keolahragaan. Menurut Firmansyah Dlis mengatakan bahwa “olahraga memiliki tempat yang alami dalam pendidikan baik melalui pendekatan formal, non-formal maupun informal, disekolah pendidikan jasmani merupakan komponen kunci pendidikan yang berkualitas dan dapat digunakan untuk mempromosikan kegiatan dikalangan anak muda” (Dlis, 2015).

Pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Prestasi adalah suatu hasil yang

dicapai setelah melalui proses latihan dan ditampilkan melalui arena pertandingan. Pembinaan prestasi adalah usaha atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik dicapai setelah melalui proses latihan dan ditampilkan melalui arena pertandingan.

Pola pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek yang menjadi fasilitator dalam memajukan olahraga. Oleh karena itu, pencapaian prestasi khususnya pada olahragabola voliterutama keterampilan smash akan berhasil lebih maksimal jika ditunjang dari seluruh unsur fisik yang terkait di dalamnya (Saparia, 2011:98). Pembinaan keolahragaan dilakukan melalui pembentukan dan pengembangan hubungan kerja para pihak yang terkait secara harmonis,terbuka, timbal balik, sinergis, dan saling menguntungkan (Bobi, 2015). Prinsip-Prinsip yang harus menjadi keharusan dalam melakukan pembinaan dantransparansi dan akuntabilitas diarahkan untuk mendorong ketersediaan informasi yang dapat diakses sehingga memberikan peluang bagi semua pihak untuk berperan serta dalam kegiatan keolahragaan, memungkinkan semua pihak untuk berperan serta dalam kegiatan keolahragaan, memungkinkan semua pihak untuk melaksanakan kewajibannya secara optimal dan kepastian untuk memperoleh haknya, serta memungkinkan berjalannya mekanisme kontrol untuk menghindari kekurangan nasional yang luwes dan menyeluruh. Sistem ini melibatkan tiga jalur, yaitu jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang saling bersinergi untuk memperkukuh bangunan sistem keolahragaan nasional (Fallo, 2016).

Suatu sistem memiliki beberapa komponen yang didalamnya perlu mendapat penanganan tertentu yang disesuaikan dengan pertimbangan untuk menjalankan sistem tersebut. Sehingga proses pembinaan selalu membutuhkan keterlibatan organisasi. Lutan mengungkapkan bahwa Proses pembinaan olahraga harus dipahami sebagai sebuah sistem yang kompleks, sehingga masalah-masalah yang terdapat di dalamnya perlu

ditelaah dari sudut pandang yang luas (Lutan, 2008). Gejala dalam kegiatan olahraga tidak semata-mata dipandang dari segi aspek sosial budaya. Karena itu pula prestasi olahraga merupakan sebuah gejala majemuk atau gejala bio-psiko-socio-kultural (Engetou, 2017). Pembinaan prestasi olahraga bola voli dalam sistem pola pembinaan dan penataannya dapat dikatakan belum berjalan secara maksimal. Penataan sistem keolahragaan seharusnya dibangun dari landasan yang kokoh, berawal dari bawah hingga ke pucuk tertinggi. Sudah saatnya, prestasi disinergikan dengan olahraga masyarakat dan rekreasi, serta olahraga pendidikan. Kita harus berani berintrospeksi bahwa landasan dari penataan olahraga bersumber dari partisipasi masyarakat dan dukungan pemerintah. Karena olahraga bukan tanggung jawab Koni Pusat atau Koni Daerah, tetapi juga menjadi tanggung jawab seluruh komponen, mulai dari masyarakat, perguruan tinggi hingga pemerintah. Karena itu pola pembinaan olahraga perlu dilakukan penataan keolahragaan khususnya pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako yang memerlukan perhatian khusus terhadap pola pelatihan yang sesuai standar terutama pada olahragabola voli.

Penguasaan keterampilan smash dalam permainan keterampilan smash bola volitentunya tidak akan maksimal tanpa adanya faktor pendukung dari dalam diri seseorang pemain atau pelaku permainan bola voli, karena penguasaan keterampilan smash harus benar-benar dilakukan dengan baik. Salah satu faktor tersebut adalah metode latihan dan kordinasi mata tangan yang dapat menunjang tercapainya keterampilan smash yang maksimal,. keterampilan smash harus ditunjang dengan metode latihan salah satunya dengan memberikan metode latihan dan kemampuan kordinasi mata tangan dengan waktu yang telah ditentukan (Engetou, 2017). Salah satu tehnik dasar yang harus dikuasai adalah keterampilan smash permainan bola voli. Keterampilan smash merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain karena smash

merupakan kunci utama dalam mendapatkan poin dalam permainan bola voli. Keterampilan smash sebagai salah satu tehnik dasar dalam permainan voli, sehingga harus betul-betul dikuasai agar dapat tercapai. Keterampilan smash sangat efektif untuk diajarkan dikalangan mahasiswa. Dalam melakukan smash, salah satu organ tubuh yang juga banyak berperan adalah tangan, ialah untuk pukulan keras terhadap bola. Oleh karena itu, metode latihan pliometrik dan kordinasi mata tangan sangat penting untuk mencapai suatu pukulan keras dalam melakukan smash dalam permainan bola voli.

Pengembangan keterampilan teknik berarti mengembangkan kemampuan mengkoordinasikan fungsi saraf otot dan hakikat dari kemampuan mengkoordinasikan fungsi saraf otot adalah ketepatan dan kecepatan. Dengan penguasaan kecakapan fisik, khususnya koordinasi merupakan salah satu tugas utama dalam mencapai keahlian atau menguasai keterampilan. Dengan demikian, tanpa memiliki koordinasi yang baik akan mempersulit kesesuaian dan keselarasan irama gerak pada saat menampilkan teknik yang baik.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal yang efektif. Sehingga koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk merangkai atau mengkombinasikan beberapa unsure gerakan menjadi suatu gerakan yang efektif dan selaras sesuai dengan tujuan.

Bompa yang dikutip oleh Soleh (2007:19) mengemukakan bahwa dalam koordinasi mata-tangan akan menghasilkan timing dan akurasi. Timing berorientasi pada ketepatan waktu sedangkan akurasi berorientasi pada ketepatan sasaran. Melalui timing yang baik maka perkenaan tangan dan objek (Manuel, Lima, & Nikolaidis, 2016) akan sesuai dengan yang diinginkan dalam hal ini perkenaan tangan pada bola, sehingga akan menghasilkan gerakan yang efektif. Akurasi akan menentukan tepat dan tidaknya obyek pada sasaran yang dituju dalam hal ini ketepatan arah dan penempatan bola pada sasaran.

Oleh sebab itu koordinasi mata-tangan sangat penting dalam kemampuan melakukan smash agar smash dapat tepat pada sasaran yang diinginkan.

Permainan bola voli terutama keterampilan smash dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bola voli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, tanggung jawab, yang semua itu merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan, oleh sebab itu permainan keterampilan smash bola voli sudah menjadi keharusan untuk diprogramkan pada kurikulum yang sekarang digunakan di setiap keperguruan tinggi. Penguasaan tehnik dasar keterampilan smash yang sempurna menjadi dasar untuk mengembangkan prestasi permainan itu sendiri (Engetou, 2017). Penguasaan tehnik dasar keterampilan smash pada olahraga bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu.

Penerapan metode latihan yang tepat dalam proses latihan keterampilan teknik dasar keterampilan smash bola voli. Kesemuannya akan memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal (Klentrou, 2015). Sehingga tidak ada alasan bagi pelatih keterampilan smash bola voli karena terhambatnya proses latihan keterampilan smash bola voli dan faktor kurang memadainya fasilitas keterampilan smash bola voli yang tersedia pada klub bola voli. Pemilihan dan penerapan metode dalam latihan keterampilan teknik dasar keterampilan smash bola voli untuk mahasiswa Program Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako Palu, agar metode yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan dalam penguasaan keterampilan smash, maka pada penelitian ini akan dilakukan dua macam metode yang akan diterapkan dalam pola latihan permainan keterampilan smash bola voli yaitu metode latihan yang meliputi latihan pliometrik, dan juga diterapkan koordinasi mata tangan. Tuntutan terhadap metode latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Beberapa alasan tentang pentingnya kebutuhan metode latihan yang

efisien menurut Lutan (2008:26) adalah “1) efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya, 2) metode efisien akan memungkinkan para atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi”. Melalui pola pelatihan olahraga yang baik, kualitas sumber daya manusia dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas tinggi yang mengandung nilai transfer ilmu bagi bidang lainnya. Berdasarkan sifat-sifat itu, pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan pembinaan olahraga keterampilan smash bola voli yang dapat membangkitkan kebanggaan bagi masyarakat di Sulawesi Tengah. Oleh sebab itu, pola latihan olahraga bola voli perlu mendapat perhatian yang lebih proporsional melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis di Sulawesi Tengah khususnya pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako Palu.

Metode latihan pliometrik merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran biomotorik atlet, termasuk kekuatan dan kecepatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan power. Beberapa bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak anggota gerak bawah adalah “*bounds, hops, jumps, leaps, skips, ricochets, jumping-in place. Standing jumps, multiple hop and jump, box drills, bounding, dept jump dan knee tuck jump*” (Radcliffe dan Farentinos, 1985).

Metode latihan yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, Pola gerakan dalam latihan pliometrik sebagian besar mengikutikonsep “*power chain*” (rantai power) dan sebagian besar latihan, khusus melibatkan otot-otot anggota gerak bawah, karena gerakan kelompok otot ini secara nyata merupakan pusat power. Pada prinsipnya latihan pliometrik didasarkan pada prinsip pra-peregangan otot yang terlibat pada saat tahap

penyelesaian atas respon atau penyerapan kejutan dari ketegangan yang dilakukan otot sewaktu bekerja.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat diartikan bahwa metode latihan pliometrik merupakan bentuk latihan dalam peningkatan keterampilan smash bola voli. Provinsi Sulawesi Tengah merupakan provinsi yang memiliki potensi dalam bidang keolahragaan di wilayah timur. Namun pola pembinaan pada bidang olahraga masih terlalu jauh dari apa yang diharapkan oleh pemerintah, disebabkan masih kentalnya budaya yang dimiliki sehingga mempengaruhi kehidupan yang ada dan sumber daya manusia keolahragaan yang masih kurang. Hal ini harus dimulai dari pola pembinaan dikampus khususnya Universitas Tadulako Palu yang memiliki program studi Pendidikan Olahraga dengan mahasiswa dari berbagai daerah di Sulawesi Tengah dengan bakat-bakat muda pada bidang olahraga bola voli.

Secara garis besar bahwa pola pembinaan olahraga keterampilan smash bola voli di Sulawesi Tengah khususnya pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako Palu sudah cukup baik tapi masih perlu ada pembenahan khususnya sistem metode latihan olahraga yang melibatkan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga dalam pembinaan. Sinergitas antara sumber daya manusia dan melibatkan teknologi pembinaan olahraga akan membawa nuansa yang lebih efisien dan efektif untuk memajukan olahraga keterampilan smash bola voli di Sulawesi Tengah.

Pencapaian pembinaan yang belum maksimal pada olahraga bola voli di Sulawesi Tengah khususnya pada mahasiswa Pendidikan olahraga Universitas Tadulako Palu dikarenakan faktor sarana dan prasarana dan pola pembinaan yang dilakukan belum memiliki kualitas yang baik dan faktor-faktor pendukung peningkatan pembinaan olahraga tersebut belum memadai. Hal inilah yang perlu dikaji dan ditelusuri melalui penelitian ini, sehingga nantinya akan memberikan gambaran serta sumbangsih

pemikiran tentang metode latihan pliometrik dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan smash pada keterampilan smash permainan bola volipada mahasiswa di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako Palu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Penggunaan metode latihan belum maksimal yang digunakan untuk meningkatkan koordinasi mata tangan.
2. Kurangnya metode variasi latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan smashbola voli.
3. Metode Latihan yang digunakan pelatih atau dosen dalam peningkatan metode latihan atlet belum disesuaikan dengan sistem energi yang diperlukan.
4. Penggunaan metode latihan terhadap peningkatan keterampilan smash keterampilan smash bola voli belum tercapai.
5. Komponen koordinasi mata-tangan belum sempurna sehingga belum dapat mempengaruhi peningkatan keterampilan smash bola voli.
6. Metode Latihan pliometrik yang diterapkan belum sempurna sehingga belum dapat meningkatkan keterampilan smash keterampilan smash bola voli Mahasiswa.
7. Kurangnya kreatifitas dosen dalam memanfaatkan peralatan yang sederhana.
8. Koordinasi mata tangan mahasiswa terhadap peningkatan keterampilan smash keterampilan smash bola voli Mahasiswa.
9. Intensitas metode latihan pliometrik belum terjadwal dengan baik.

C. Pembatasan Masalah

Dari sekian banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi, agar penelitian ini lebih terarah pada yang akan diteliti, maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada metode latihan pliometrik *pyramiding box jump*, *front box jump* dan *knee tuck jump* dengan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan melakukan smash dalam permainan bola voli. Metode latihan pliometrik dalam penelitian ini ada tiga, yaitu dengan latihan pliometrik *pyramiding box jump*, *front box jump* dan *knee tuck jump*. Latihan pliometrik *Pyramiding box jump* adalah latihan yang dilakukan dengan melompat dari kotak dan menjatuhkan ketanah, kemudian berusaha untuk melompat keatas box yang lebih tinggi seperti sebuah bentuk pyramid, Latihan pliometrik *front box jump* adalah latihan meloncat keatas box, kemudian meloncat turun kembali kedepan seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama kemudian melompat ke box selanjutnya pada box yang lebih rendah dan seterusnya dan *Knee tuck jump* merupakan bentuk latihan yang di lakukan dengan cara melompat keatas secara berulang-ulang pada saat tubuh di udara, lutut di tekuk sampai menyentuh dada dan di akhiri pada sikap badan seperti semula.

Adapun yang menjadi variabel atribut dalam penelitian ini yaitu koordinasi mata tangan. Koordinasi mata tangan adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan gerak yang direncanakan dalam pikiran.

Materi yang diberikan pada program pelatihan terbatas pada teknik keterampilan *smash* bola voli sebagai variable terikat sedangkan hasil keterampilan *smash* bola voli yang diukur adalah teknik dasar keterampilan dan ketepatan arah pukulan *smash* setelah

latihan pada diberikan metode latihan pliometrik pada mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Tadulako.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan metode latihan pliometrik *Piramiding Box Jump* dengan metode latihan pliometrik *Front Box Jump* terhadap keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?
2. Apakah terdapat perbedaan metode latihan pliometrik *Piramiding Box Jump* dengan metode latihan pliometrik *Knee Tuck Jump* terhadap hasil keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?
3. Apakah terdapat perbedaan metode latihan pliometrik *Front Box Jump* dengan metode latihan pliometrik *Knee Tuck Jump* terhadap keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?
4. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan pliometrik dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?
5. Apakah terdapat perbedaan metode latihan pliometrik *Piramiding Box Jump* dengan metode latihan pliometrik *FrontBox Jump* pada kelompok yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi terhadap keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?
6. Apakah terdapat perbedaan metode latihan pliometrik *Piramiding Box Jump* dengan metode latihan pliometrik *Knee Tuck Jump* pada kelompok yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi terhadap keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?

7. Apakah terdapat perbedaan metode latihan pliometrik *Front Box Jump* dengan metode latihan pliometrik *Knee Tuck Jump* pada kelompok yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi terhadap keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?
8. Apakah terdapat perbedaan metode latihan pliometrik *Piramiding Box Jump* dengan metode latihan pliometrik *Front Box Jump* pada kelompok yang memiliki koordinasi mata tangan rendah terhadap keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?
9. Apakah terdapat perbedaan metode latihan pliometrik *Piramiding Box Jump* dengan metode latihan pliometrik *Knee Tuck Jump* pada kelompok yang memiliki koordinasi mata tangan rendah terhadap keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?
10. Apakah terdapat perbedaan metode latihan pliometrik *Front Box Jump* dengan metode latihan pliometrik *Knee Tuck Jump* pada kelompok yang memiliki koordinasi mata tangan rendah terhadap keterampilan smash bola voli pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian merupakan manfaat yang didapat dari hasil suatu penelitian yang sesuai dengan lingkup dan cakupan dalam masalah penelitian ini. Adapun kegunaan hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat berikut ini :

1. Memberikan gambaran kepada pihak-pihak yang berkompeten pada olahraga bola voli tentang keterampilan smash dalam menunjang permainan bola voli dan berusaha memaksimalkan latihan yang berkenaan dengan unsur-unsur tersebut.
2. Sebagai bahan masukan untuk memperkaya referensi pengetahuan tentang Keterampilan smash pada permainan bola voli bagi Dosen dan mahasiswa terkait

dengan metode latihan pliometrik dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan smash Bola voli.

3. Dapat menjadi rujukan bagi dosen pembina keterampilan smash bola voliterhadap metode latihan pliometrik yang dapat diterapkan pada olahraga bola voli khususnya ketrampilan smash.
4. Sebagai masukan dalam upaya membentuk dan menentukan langkah-langkah bagi program studi PJKR Universitas Tadulako Palu Sulawesi Tengah untuk menentukan program metode latihan yang dapat dikembangkan dalam pola pembinaan bola voli
5. Sebagai bahan masukan bagi pengurus PBVSI Provinsi Sulawesi Tengah, dalam sistem pola pembinaan agar hasil yang diharapkan dapat tercapai secara optimal.
6. Dapat dijadikan salah satu rujukan bagi peneliti lain, khususnya bagi peneliti lain yang memiliki masalah atau kajian yang hampir sama.

