

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan secara nasional perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan dalam meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia. Pembinaan dan pengembangan menjadi tanggung jawab dan peranan dari berbagai pihak agar berjalan dengan baik. Pembinaan dapat ditingkatkan dari mulai daerah, provinsi hingga tingkat Nasional

Dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, permasalahan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra olahraga, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahraga andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi. Didalam pengembangan pembinaan selalu dijadikan ladang untuk mencapai prestasi seorang atlet. Oleh karena itu apabila disuatu pembinaan atlet dapat berprestasi maka pembinaan tersebut dikatakan berhasil. Pembinaan yang baik yaitu yang terprogram dan terdapat rencana untuk kedepannya.

Prestasi dapat dicapai oleh setiap orang yang memiliki bakat, minat kemampuan, dan potensi, oleh karena itu prestasi didapatkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga. Di Indonesia pengembangan dan

pembinaan olahraga dapat diperoleh dari perkumpulan-perkumpulan yang terdapat di setiap daerah yang disebut klub.

Pada saat ini pembinaan tingkat klub dalam menjalankan program masih belum jelas. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketidak-tetapan jadwal pertandingan bola voli yang dilaksanakan, kualitas pelatih, sarana dan prasarana, dan masih banyak faktor lainnya. Program latihan yang tidak jelas ini juga berdampak dengan kondisi atlet yaitu kondisi secara fisiologis maupun psikologis atlet.

Upaya meningkatkan kemampuan atlet komponen latihan yang diberikan harus bertahap meliputi latihan teknik, fisik, dan taktik. Latihan ini disusun dan diatur dalam program latihan yang dapat menentukan *peak performance* atlet. Dalam peningkatan keterampilan atlet harus melalui beberapa proses dikarenakan banyaknya komponen teknik yaitu *spike*, *block*, *defense*, dan *service*. Setiap komponen teknik membutuhkan dukungan dari kondisi fisik yang baik untuk setiap atlet. Ada beberapa komponen fisik yang mempengaruhi *peak performance* atlet antara lain: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, reaksi, dan keseimbangan.

Berdasarkan karakteristik tersebut maka atlet bola voli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan, sedangkan tujuan latihan dapat membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang dimiliki atlet semaksimal mungkin.

Dari semua komponen kondisi fisik ini, latihan kelincahan (*agility*) merupakan salah satu latihan yang wajib diberikan kepada atlet. Karena cabang olahraga bola voli sangat membutuhkan kelincahan yang baik untuk merubah posisi tubuh dengan kecepatan yang tinggi. Bisa dilihat dari hasil kejuaraan nasional bola voli indoor yang diadakan di Universitas Negeri Jakarta, hasil yang diperoleh tim Fortius Universitas Negeri Jakarta tidak maksimal dikarenakan ada beberapa faktor kondisi fisik yang tidak dimiliki atlet dengan baik salah satunya adalah kelincahan. Dimana ketika seorang atlet bola voli tidak memiliki kelincahan yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam melakukan gerakan teknik yang membutuhkan kelincahan seperti *block* dan *defense spike*.

Komponen tehnik *defense* dan *block* sangat membutuhkan kelincahan yang baik dari seorang atlet, dikarenakan ketika melakukan *block* dan *defense*, kita harus merubah arah gerakan kita dengan kecepatan yang maksimal terhadap rangsangan bola. Dikarenakan serangan dari lawan tidak dapat diprediksi oleh atlet. Kelincahan itu dapat ditingkatkan dengan menggunakan beberapa metode latihan antara lain dengan menggunakan metode latihan *cone* dan metode latihan *reaction ball*.

Metode latihan *cone* merupakan suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Metode latihan *reaction ball* merupakan metode latihan yang, menggunakan bola yang

terdapat 6 sisi dimana ketika bola itu dilempar, pantulan yang dihasilkan akan memantul secara acak dan tidak dapat diprediksi arah bola tersebut akan memantul kemana. Metode latihan *reaction ball* tersebut dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi mata-tangan dan reaksi.

Dalam cabang olahraga bola voli, kelincahan sangat diperlukan setiap atlet bola voli. Karena di saat kita sedang melakukan permainan bola voli, bola dari lawan tidak selalu mengarah tepat di depan, terkadang disamping kiri atau kanan di belakang dan di depan dan apabila kita tidak mempunyai kelincahan baik maka kita akan sulit untuk mengambil bola tersebut seperti halnya dalam melakukan *block* dan *defense*.

Hal ini mendorong untuk melakukan penelitian agar dapat mengetahui cara meningkatkan kelincahan para atlet bola voli, dengan memberikan beberapa metode latihan kelincahan yang berbeda, yaitu menggunakan *cone* dan *reaction ball*. Sehingga kita dapat mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan kelincahan atlet putri bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan dua metode latihan yang diberikan tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah yaitu:

1. Bagaimana cara yang tepat untuk melatih kelincahan pada atlet bola voli?

2. Seberapa pengaruh kelincahan terhadap keberhasilan team?
3. Komponen teknik apa saja yang membutuhkan dukungan kelincahan?
4. Apakah metode yang tepat untuk melatih kelincahan pada atlet bola voli?
5. Apakah metode latihan *cone* dapat mempengaruhi kelincahan atlet bola voli?
6. Apakah metode latihan *reaction ball* dapat mempengaruhi kelincahan pada atlet bola voli?
7. Seberapa besar pengaruh dari hasil latihan *cone* dan *reaction ball* pada atlet bola voli?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas terlalu jauh maka peneliti akan membatasi penelitian ini pada perbandingan metode latihan *cone* dan *reaction ball* terhadap kelincahan pada atlet puteri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah yang diteliti dapat dirumuskan:

1. Apakah metode latihan *cone* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet puteri klub Fortius Universitas Negeri Jakarta?

2. Apakah metode latihan *reaction ball* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet puteri klub Fortius Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat perbedaan metode latihan *cone* dengan metode latihan *reaction ball* untuk meningkatkan kelincahan atlet puteri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk:

1. Untuk mengetahui peningkatan metode latihan *cone* terhadap kelincahan pada atlet klub bola voli puteri Fortius Universitas Negeri Jakarta.
2. Untuk mengetahui peningkatan metode *reaction ball* terhadap kelincahan pada atlet klub bola voli puteri Fortius Universitas Negeri Jakarta.
3. Sebagai bahan masukan untuk pengembangan dan peningkatan pada pelatih dalam pembuatan metode latihan agar lebih efisien.
4. Sebagai bahan pertimbangan mengenai efisiensi metode latihan *cone* dan *reaction ball* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet puteri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta.