

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas enam orang pemain. Setiap tim berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan untuk memperoleh poin, sekaligus mempertahankan agar bola tidak jatuh di daerah sendiri. Permainan ini tidak hanya menuntut kerja sama tim yang baik, tetapi juga membutuhkan penguasaan teknik dasar yang optimal serta kondisi fisik yang prima guna mencapai performa maksimal dalam pertandingan (Destriana *et al.*, 2021; Imron *et al.*, 2024). Selain itu, perkembangan permainan bolavoli saat ini semakin menuntut pemain untuk memiliki kemampuan teknik yang cepat, tepat, dan efektif dalam setiap situasi.

Untuk mencapai keberhasilan permainan, penguasaan teknik dasar merupakan aspek yang sangat penting dan tidak dapat diabaikan. Teknik dasar dalam bolavoli meliputi *servis*, *passing*, *spike*, dan *block*. Setiap teknik tersebut memiliki peranan yang saling berkaitan dalam membangun serangan maupun pertahanan. Di antara teknik-teknik tersebut, *spike* merupakan salah satu teknik yang termasuk dalam kelompok *scoring skill* karena dapat menghasilkan angka secara langsung. *Spike* juga merupakan bentuk serangan yang bertujuan untuk mematikan lawan dan memperoleh poin (Apriyanto & Mulyana, 2018). Oleh karena itu, kemampuan *spike* yang baik menjadi aspek penting yang perlu dikuasai oleh atlet untuk mendukung keberhasilan tim dalam pertandingan.

Spike merupakan bentuk pukulan serangan yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan tinggi ke area lawan, sehingga menyulitkan lawan untuk melakukan pengembalian bola secara sempurna. Dalam pelaksanaannya, *spike* tidak hanya mengandalkan kekuatan, tetapi juga membutuhkan koordinasi gerak yang baik, *timing* yang tepat, serta teknik yang benar agar menghasilkan pukulan yang efektif. Keberhasilan *spike* sangat berpengaruh terhadap hasil pertandingan karena *spike* merupakan senjata utama dalam mencetak angka dan mengakhiri *rally* (Destriana, 2021; Imron, 2024). Oleh sebab itu kemampuan *spike* yang baik harus dilatih secara khusus dan berkesinambungan agar dapat mencapai hasil yang optimal.

Untuk meningkatkan kemampuan *spike*, diperlukan proses latihan yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Program latihan harus disusun dengan memperhatikan berbagai komponen penting, seperti aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, sehingga perkembangan kemampuan atlet dapat berlangsung secara optimal (Apriyanto & Mulyana, 2018). Latihan yang dilakukan secara terarah juga akan membantu atlet dalam menguasai teknik secara lebih efektif sesuai dengan tuntutan permainan. Selain itu, variasi latihan perlu diberikan sesuai dengan prinsip latihan agar proses pembelajaran keterampilan berlangsung lebih efektif dan kemampuan atlet dapat berkembang secara optimal.

Dalam konteks tersebut, pemahaman mengenai konsep latihan olahraga menjadi landasan penting dalam penyusunan program latihan yang efektif. Secara teoritis, latihan olahraga merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet melalui adaptasi terhadap beban latihan yang diberikan secara bertahap dan berkesinambungan. Proses adaptasi ini akan

menyebabkan peningkatan pada kemampuan fisik, teknik, dan performa atlet apabila latihan dilakukan secara konsisten dan terprogram dengan baik. Dengan demikian, pemberian metode latihan yang tepat menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan peningkatan kemampuan atlet (Bompa & Buzzichelli, 2009). Dengan program latihan yang terencana dengan baik, proses pengembangan kemampuan atlet dapat berlangsung secara lebih optimal.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan yang tepat dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *spike* atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Imron *et al.* (2024) menunjukkan bahwa latihan *drill-spike* mampu meningkatkan ketepatan *spike* secara signifikan setelah diberikan perlakuan latihan. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Probowo *et al.*, 2022) juga menunjukkan bahwa model latihan *spike* berbasis rangkaian latihan efektif dalam meningkatkan hasil *spike* atlet. Hal ini menunjukkan bahwa variasi metode latihan sangat diperlukan dalam proses pembinaan atlet guna mencapai hasil yang optimal.

Klub Bolavoli Matador merupakan salah satu klub pembinaan olahraga bolavoli yang berada di kota Jakarta Timur dan aktif dalam mengembangkan atlet usia dini hingga remaja. Klub ini secara konsisten mengikuti berbagai kejuaraan daerah maupun tingkat nasional sebagai bagian dari proses pembinaan prestasi. Dalam pelaksanaannya, program latihan yang diterapkan mencakup aspek teknik, fisik, dan taktik, dengan tujuan meningkatkan kualitas permainan atlet secara menyeluruh. Sebagian besar atlet yang tergabung berada pada tahap pembinaan, sehingga memerlukan pengembangan keterampilan teknik dasar secara

berkelanjutan. Salah satu keterampilan yang perlu mendapat perhatian khusus adalah teknik *spike* karena memiliki peran penting dalam pelaksanaan serangan dan upaya memperoleh poin dalam permainan bolavoli.

Atlet bolavoli putri U-18 Klub Matador merupakan atlet usia pembinaan yang masih berada pada tahap pengembangan keterampilan teknik dasar. Pada kelompok usia ini, latihan yang diberikan harus mampu meningkatkan kualitas gerakan secara bertahap dan menyesuaikan dengan kebutuhan permainan. Berdasarkan hasil pengamatan pada Kejuaraan Daerah (Kejurda) U-18 tahun 2026, kemampuan *spike* atlet putri Klub Matador masih belum optimal. Dari total 88 percobaan *spike* selama pertandingan, diperoleh 32,95% *spike* berhasil menghasilkan poin, 37,50% *spike* gagal, dan 29,55% *spike* menghasilkan *rally*. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan *spike* masih relatif rendah karena hanya sekitar sepertiga dari total percobaan yang mampu menghasilkan poin, sedangkan sebagian besar percobaan lainnya berakhir dengan kegagalan maupun *rally*. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas serangan melalui *spike* masih perlu ditingkatkan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *spike* atlet masih belum mencapai tingkat optimal. Tingkat keberhasilan *spike* yang belum maksimal serta adanya persentase kegagalan yang cukup tinggi menunjukkan bahwa efektivitas serangan melalui *spike* masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan melalui penerapan metode latihan yang tepat dan efektif guna meningkatkan keberhasilan *spike* atlet.

Berdasarkan prinsip latihan olahraga, latihan yang bervariasi dan menyerupai situasi pertandingan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *spike* atlet, terutama dalam aspek koordinasi gerak, *timing*, dan pengambilan keputusan. Namun, pada kenyataannya kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal pada atlet putri U-18 Klub Matador. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara hasil yang diharapkan dengan kondisi yang terjadi di lapangan, sehingga diperlukan penerapan metode latihan yang lebih spesifik dan sesuai dengan kebutuhan atlet untuk meningkatkan keberhasilan *spike*.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menerapkan metode latihan yang lebih spesifik, seperti latihan *spike* transisi dan *standing spike*. Latihan *spike* transisi merupakan bentuk latihan yang menekankan pada perpindahan gerak dari situasi bertahan ke menyerang sebelum melakukan pukulan *spike*. Sementara itu, latihan *standing spike* merupakan latihan yang dilakukan dengan perpindahan gerak yang lebih sederhana sehingga atlet lebih fokus pada pelaksanaan teknik pukulan. Kedua metode latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga diduga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan *spike* atlet.

Perbedaan karakteristik antara latihan *spike* transisi dan *standing spike* memungkinkan adanya perbedaan pengaruh terhadap peningkatan keberhasilan *spike*. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan *spike* atlet. Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian dengan judul “Perbandingan Metode Latihan *Spike* Transisi dan *Standing Spike* terhadap Keberhasilan *Spike* Atlet Putri

Klub BolaVoli Matador” menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya dalam menentukan metode latihan yang lebih efektif guna meningkatkan keberhasilan *spike* atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan *spike* atlet bolavoli Klub Matador masih belum optimal dalam latihan maupun pertandingan.
2. Atlet mengalami kendala dalam aspek *timing*, akurasi, dan kekuatan saat melakukan *spike* yang berdampak pada rendahnya keberhasilan *spike*.
3. Metode latihan *standing spike* dan *spike* transisi sama-sama digunakan, namun efektivitasnya terhadap keberhasilan *spike* belum diketahui secara pasti.
4. Belum terdapat data empiris yang membandingkan pengaruh metode latihan *spike* transisi dan *standing spike* terhadap keberhasilan *spike* atlet Klub Matador.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan metode latihan *spike* transisi dan *standing spike* terhadap keberhasilan *spike* atlet bolavoli putri U-18 Klub Matador.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah ditemukan diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *spike* transisi dapat meningkatkan keberhasilan teknik *spike* cabang olahraga bolavoli?
2. Apakah metode latihan *standing spike* dapat meningkatkan keberhasilan teknik *spike* cabang olahraga bolavoli?
3. Apakah metode latihan *spike* transisi lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *standing spike* terhadap peningkatan keberhasilan teknik *spike* cabang olahraga bolavoli?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis sebagai, penambah wawasan dalam bidang olahraga bolavoli serta menjadi referensi bagi pelatih dalam meningkatkan keberhasilan *spike* atlet.
2. Manfaat Praktis menambah wawasan dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga khususnya pada teknik *spike* dalam permainan bolavoli, selanjutnya dijadikan ilmu pengetahuan yang dapat bermanfaat bagi kehidupan.

- a) Bagi pelatih dapat menerapkan proses latihan *spike* untuk penampilan bermain bolavoli yang diharapkan
 - b) Bagi atlet, dengan mengetahui latihan *spike* dipakai sebagai bahan latihan untuk peningkatan prestasi dalam melakukan *spike*.
3. Manfaat kebijakan memberikan masukan dalam pengembangan kebijakan pembinaan pelatih, khususnya dalam penerapan metode latihan *spike* yang efektif.
 4. Manfaat sosial memberikan informasi kepada masyarakat dan pihak terkait mengenai pentingnya metode latihan *spike*, sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi lembaga formal maupun non-formal dalam pengembangan pembinaan olahraga bolavoli.

