

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukannya, dikarenakan berkembang tidaknya olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, dan dalam meningkatkan prestasi semua itu juga tidak terlepas dari campur tangan seorang pelatih. Untuk suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal.

Prestasi bola voli di Indonesia yang saat ini mulai meredup dan perlu dicarikan solusi untuk mengatasinya. Dalam hal ini akan melibatkan berbagai pihak, tidak hanya tertuju oleh para pemain dan pelatihnya saja, tetapi juga pihak pengurus, organisasi perbolavolian dan pihak-pihak yang ikut mendukung peningkatan prestasi bola voli. Peran pembinaan prestasi harus diprogramkan secara optimal untuk mengorganisasi jalannya pembinaan sesuai dengan program yang telah disusun dalam sistem pembinaan prestasi atlet. Pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi.

Oleh sebab itu, perlu mendapat perhatian yang lebih proposional melalui pembinaan, manajemen, perencanaan, dan pelaksanaan pembangunan nasional. Persaingan olahraga prestasi dewasa ini semakin berat karena prestasi bukan lagi milik perorangan, tetapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Itu

sebabnya berbagai daya dan upaya dilakukan oleh suatu daerah untuk menempatkan atletnya sebagai juara di berbagai kegiatan olahraga besar.

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi bola voli di Indonesia dalam rangka memajukan prestasi bola voli dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan di tingkat junior atau senior. Penerapan latihan pembinaan prestasi dituangkan melalui event olahraga setiap daerah misalnya Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) maupun Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) yang di landaskan pada ketentuan yang berlaku. Pekan olahraga ini merupakan salah satu upaya pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga Deli Serdang, khususnya bola voli.

Keberadaan program latihan pembinaan prestasi Olahraga didasarkan pada landasan upaya pemerintah melalui Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Deli Serdang dengan mendukung secara utuh pembinaan Prestasi Olahraga. Kabupaten Deli Serdang memiliki beberapa pembinaan-pembinaan olahraga yang aktif. Pembinaan yang dilakukan secara serius oleh pemerintah daerah tidak terlepas dari rekrutment atlet –atlet yang berpotensi dan mempunyai kualitas yang baik, dengan luasnya wilayah Kabupaten Deli Serdang tentu memiliki bibit atlet yang cukup, setiap cabang olahraga memiliki rekrutment dan pembinaan dengan mencari pelajar –pelajar yang memiliki potensi dan kualitas untuk dijadikan atlet. khususnya untuk cabang olahraga Bola Voli Deli Serdang. Pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet.

Prestasi yang telah diraih selama ini cukup baik, terbukti atlet Bina Remaja Deli Serdang sudah menunjukkan prestasi, yaitu meraih peringkat satu di POPDA dan menjadi tim favorit di pertandingan Imran Obbos Cup, dan beberapa atlet pernah mengikuti seleksi POPNAS dan menjadi atlet di PPLP SUMUT. Salah satu atlet Bina Remaja Deli Serdang juga pernah berlatih dan menjadi atlet Pekan Olahraga Nasional (PON).

Pada dasarnya pola pembinaan prestasi Bina Remaja berasal dari jalur sekolah, dan perekrutan relasi diluar daerah Deli Serdang yang mempunyai prestasi dan disekolahkan di Bina Remaja Deli Serdang. Pelatih dan pengelola Bina Remaja mencari bibit pemain berpotensi ke daerah sekitar Deli Serdang misalnya melakukan pemantauan dari berbagai event olahraga yang diadakan di sekolah atau di daerah-daerah. Namun yang harus diperhatikan dalam pembinaan prestasi Bina Remaja bola voli ini dalah faktor usia atlet yang ada batasannya. Program pembinaan prestasi Bina Remaja ini mendapatkan dana dari APBD Deli Serdang.

Ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental. (Harsono,1988 : 100).

Latihan fisik (*physical training*). Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting oleh karena kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Komponen fisik yang perlu di kembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*)

power. Komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet

Latihan teknik (*technical training*) yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik adalah latihan khusus yang dimaksud guna membentuk dan memperkembang kebiasaan- kebiasaan motoric atau perkembangan neuromuscular.

Latihan taktik (*tactical training*) Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola pola permainan, bentuk, dan form isi permainan, serta strategi dan taktik pertahanan dan menyerang, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

Latihan mental (*psychological training*) perkembangan atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ke tiga faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mental tidak ikut berkembang, prestasi tinggi tidak akan mungkin dicapai.

Untuk melihat hasil pembinaan, maka diperlukan evaluasi tentang sejauh mana latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Survei Evaluasi Hasil Pembinaan Latihan Fisik, Teknik, Taktik dan Mental Cabang Olahraga Bola Voli Atlet Club Bola Voli Bina Remaja Deli Serdang 2016”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas muncul beberapa rumusan masalah yang berkaitan dengan keadaan pembinaan prestasi, di PBVSI Deli Serdang :

1. Bagaimana perkembangan olahraga prestasi di PBVSI Deli Serdang?
2. Bagaimana kepengurusan olahraga bola voli PBVSI Deli Serdang?
3. Bagaimana manajemen pembinaan atlet olahraga bola voli PBVSI Deli Serdang?
4. Sejauh mana hasil pembinaan latihan fisikk, teknik, taktik dan mental cabang olahraga bola voli atlet putra Bina Remaja PBVSI Deli Serdang?

C. PEMBATASAN MASALAH

Banyaknya permasalahan yang timbul seperti yang tertera pada identifikasi masalah di atas maka penulis membatasi pokok permasalahan yang diteliti yaitu: Sejauh mana pembinaan latihan fisik, teknik, taktik dan mental cabang olahraga bola voli atlet putra Bina Remaja PBVSI Deli Serdang?

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Sejauh mana latihan pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental cabang olahraga bola voli atlet putra Bina Remaja PBVSI Deli Serdang ?

E. TUJUAN PENELITIAN

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah : untuk mengetahui sejauh mana unsur fisik, teknik, taktik dan mental latihan pembinaan cabang olahraga bola voli atlet putra Bina Remaja PBVSI Deli Serdang.

F. MANFAAT PENELITIAN

Dalam penelitian ini manfaat yang dapat diperoleh adalah :

1. Sebagai salah satu masukan dalam usaha membina latihan prestasi PBVSI Deli Serdang.
2. Manfaat Praktis yaitu sebagai masukan bagi olahragawan, pelatih, pembina olahraga dalam upaya peningkatan prestasi cabang olahraga bola voli
3. Sebagai referensi bagi para guru pendidikan jasmani di dalam pelaksanaan dan perencanaan pembinaan olahraga prestasi.

G. DEFINISI OPERASIONAL PENELITIAN

1. Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi setiap atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (M.Sajoto, 1988:57). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak bisa dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik maka harus meningkatkan setiap komponen tersebut.

Komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut:

1.1 Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan atau *strenght* adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlit pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

1.2 Daya tahan (*Endurance*)

Menurut M.Sajoto 1988:58, daya tahan dibedakan menjadi dua golongan, yakni:

1.2.1 Daya tahan otot setempat (*Local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu cukup lama dengan beban tertentu.

1.2.2 Daya tahan otot umum (*Cardiorespiratory endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan eifisien dalam menjalan kerja terus menerus.

1.3 Daya ledak otot (*Muscular power*),

Daya ledak otot (*Muscular power*), adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

1.4 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seperti gerak lari cepat atau *sprint*.

1.5 Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen sekitar persendian.

2. Teknik

2.1 Servis

Servis adalah tehnik pada olah raga bola voli dimana pemain berdiri di belakang garis belakang lapangan, melemparkan atau mendorong bola ke udara atau atas, kemudian memukul bola tersebut mengarah pada daerah lawan.

2.2 Passing

Passing ialah teknik mengoper bola. Passing bola voli dibagi ke dalam dua bagian:

2.2.1 Passing atas, yaitu cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan di atas depan kepala secara bersamaan.

2.2.2 Passing bawah, adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan secara bersamaan di depan badan.

2.3 Smash

Smash adalah gerakan memukul bola dengan keras dan menikik tajam. Smash juga merupakan bentuk serangan yang sangat efektif untuk mendapatkan kemenangan dalam bola voli. Ada hal yang perlu mendapat perhatian dalam melakukan sebuah smash, yaitu :awalan,tolakan,saat bola di atas net,dan pendaratan.

3. Taktik

Tujuan penerapan taktik dalam permainan bola voli ialah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola permainan, bentuk dan formasi permainan serta strategi penyerangan dan pertahanan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional. Misalnya, semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, sportifitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Sehingga latihan mental berguna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks.