

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Pengertian training atau latihan menurut Harsono (2015, hlm 50), adalah “suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya”. Lebih lanjut Harsono menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut:

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. Berulang-ulang: maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari ditambah bebannya: maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikatakan latihan harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanya mudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah.

2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015, hlm.3) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”. Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017, hlm.49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada

empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan bola voli ini menurut Harsono (2015, hlm.102-122) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

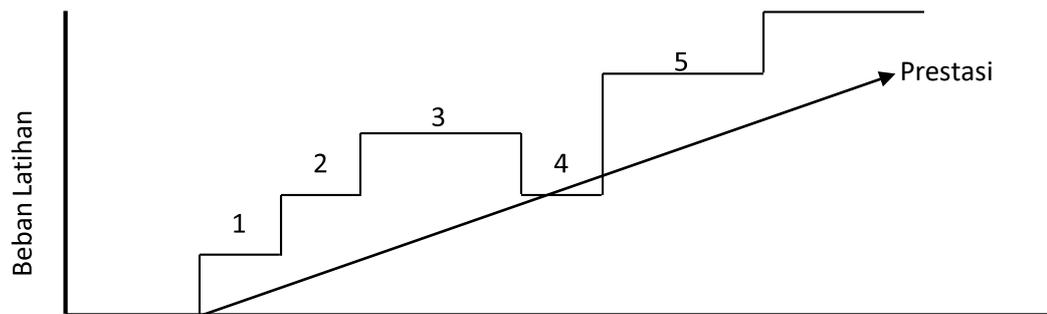
Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip reversibility, prinsip pulih asal.

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

1) Prinsip Beban berlebih (*Over load*)

Prinsip ini menekan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja atas ambang kekuatannya. Badriah, Dewi Laelatul (2013, hlm.6) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.



Gambar.2.1 Sistem Tangga (*The Step Type approach*)

Sumber: Harsono (2015,hlm 54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2) Prinsip Individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015,hlm.64) menjelaskan :

Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya.

Sejalan dengan pendapat Harsono kenyataan dilapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis nya persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu, program latihan

harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasarkan paparan diatas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana dan prasarana yang ada. Karena itu program latihan yang dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara: (a) masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

3) Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm75) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”.

Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksikoreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Menurut Harsono (2015, hlm.76) menjelaskan latihan yang bermutu adalah:

“(a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detil baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”.

Konsekuensi yang logis dari system latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih dan ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training* yaitu hasil-hasil evaluasi pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun

tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

4) Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm.76) Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola voli.

Selanjutnya Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* atas misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan menggunakan alat bantu sasaran ban sepeda. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *passing* atas tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan.

2.1.4 Permainan Bola Voli

a. Pengertian Permainan Bola Voli

Menurut Bachtiar, dkk. (2017, hlm.16), “Permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bola voli pantai dari dua orang pemain tiap regu, bola voli sistem internasional tiap regu terdiri dari enam pemain”. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli Bachtiar dkk. (2017, hlm.15) mengemukakan bahwa:

Jika kita amati perkembangan bola voli ini dari masa ke masa selalu meningkat. Hal ini disebabkan oleh karena: 1) olahraga bola voli dapat menjadi olahraga rekreasi bagi setiap orang dengan basis massa yang luar biasa; 2) olahraga bola voli dapat menjadi olahraga tontonan yang mempesona, menggairahkan dan menarik hati penonton; 3) olahraga bola voli cocok bagi anak-anak. Pengembangan olahraga ini di sekolah maupun

di luar sekolah akan dapat memikat para remaja. Dengan demikian masa depan perkembangan bola voli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat.

Pengertian bola voli menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.2) “Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantulk-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa ada batas waktu sentuhan”.

Beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli bersifat beregu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh kerjasama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Namun demikian setiap regu harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain.

Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik, masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan didalam memainkan bola serta kerjasama yang baik. Keterampilan memainkan bola dan kerja sama yang baik sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan.

Keterampilan memainkan bola secara individu tidak akan ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerja sama yang baik antaranggota tim/regu. Terjadinya kerja sama antar pemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. Ini berarti, prinsip kerjasama antar pemain sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu.

Permainan bola voli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan Bachtiar, dkk. (2017, hlm.17),

“Permainan bola voli akan dapat berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang mengatur baik mengenai bola, net, perlengkapan dan lapangan yang

dipergunakan, cara memainkan bola oleh pemain, wasit dan official pertandingan yang membantu, sehingga permainan dapat berjalan dengan lancar”.

Peralatan yang diperlukan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1) Lapangan bola voli yang berbentuk empat persegi, dengan ukuran:

Panjang Lapangan : 18 meter

Lebar Lapangan : 9 meter

Lebar Garis : 5 centimeter

Daerah garis serang adalah garis tengah sepanjang 9 x 3 meter

Daerah pertahanan adalah daerah yang dibatasi oleh garis serang dan garis serang dan garis belakang (9 x 6 meter).

2) Jaring atau Net

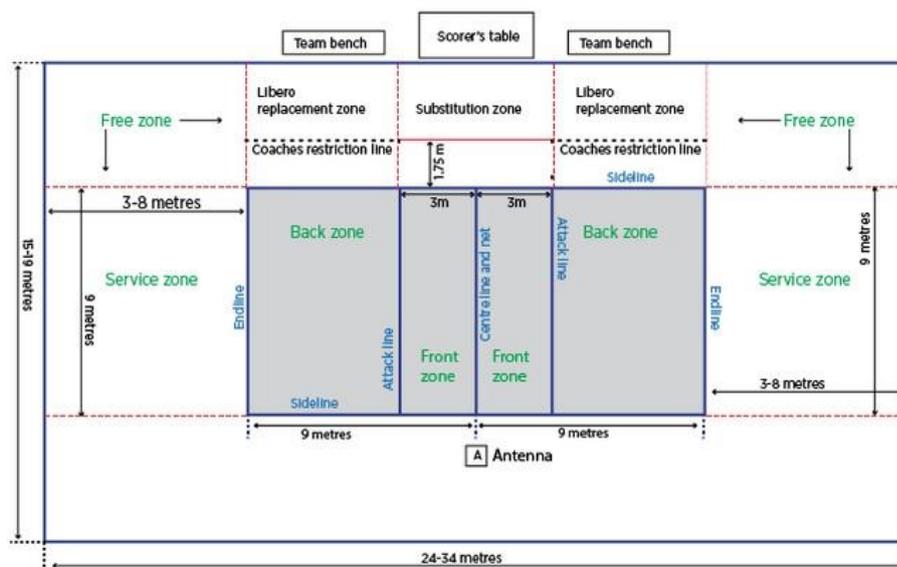
Panjang Jaring atau Net : 9,50 meter

Lebar Jaring atau Net : 1,00 meter

Petak-petak jaring atau net : 10 x 10 centimeter

Tinggi jaring putra : 2,43 meter

Tinggi jaring putri : 2,24 meter



Gambar.2.2 Lapangan Permainan Bola Voli

Sumber : <https://www.kompas.com/sports/read/2021/09/16/14000098/area-servis-dalam-bolavoli>

3) Tongkat atau Rod

Di atas batas samping jaring harus dipasang tongkat yang menonjol setinggi 80 cm. Tongkat atau rod terbuat dari bahan fiberglas dengan ukuran 180 cm dan garis tengahnya 1 cm, diberi warna secara bersilang.

4) Bola

Berat bola antara 250 – 280 gram

Keliling bola antara 65 - 67 cm



Gambar.2.3 Bola Voli

Sumber : <http://ruanasagita.blogspot.co.id/>

5) Kostum

Para pemain bola voli hendaknya menggunakan kostum yang seragam, yang diberi nomor pada dada dan punggung. Selain itu diharuskan pula memakai sepatu olahraga.

Untuk dapat bermain bola voli dengan benar dan baik harus menguasai tata cara memainkannya. Agar dapat menguasai tata cara bermain bola voli pelajari terlebih dahulu uraian cara bermain bola voli atau teknik dasar permainan bola voli

2.1.5 Teknik Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas enam orang permainan yang harus memiliki dan menguasai aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut.

Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Menurut Bachtiar, dkk. (2017, hlm.9) mengungkapkan “Teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukumhukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada”.

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2010, hlm.314) menjelaskan : “Kemampuan mewujudkan gerak yang akurat hakikatnya adalah kemampuan mewujudkan keindahan gerak. Semua cabang olahraga prestasi menuntut tercapainya akurasi gerakan. Syarat mutlak yang tidak boleh dilanggar dalam pelatihan teknik adalah (1) latihan teknik tidak boleh sampai lelah, (2) latihan teknik tidak boleh diberikan kepada atlet yang sudah lelah”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat penulis simpulkan bahwa teknik yang baik dalam permainan bola voli tentu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum serta peraturan permainan bola voli. Agar dapat bermain bola voli dengan baik. Ada berbagai macam teknik yang harus dikuasai dan dipelajari.

1) *Passing*

Passing adalah awal sentuhan bola atau usaha yang dilakukan seorang pemain untuk memainkan bola yang datang didalam daerahnya sendiri dengan menggunakan cara tertentu untuk dimainkan oleh teman satu regunya yang biasanya disebut dengan pengumpan (*tosser*) untuk diumpankan ke *smasher* sebagai serangan ke regu lawan. Menurut Sunardi dan Dedddy Whinata Kardiyanto (2015, hlm.24) bahwa, *passing* adalah “Mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan tenik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”.

Passing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* dari bawah digunakan apabila bola yang datang dibawah ketinggian dada, sedangkan *passing* atas digunakan apabila bola yang datang di atas ketinggian dada. Adapun cara melakukan *passing* bawah dan atas sangat berbeda. Yang paling dominan membedakan antara kedua teknik tersebut yaitu *passing* bawah tidak menggunakan jari-jari tangan, akan tetapi *passing* atas menggunakan jari-jari tangan saat melakukannya.

Dari kedua *passing* diatas memiliki tujuan yang berbeda, *passing* bawah di lakukan dengan tujuan sebagai persiapan untuk melakukan umpan kepada pengumpan, sedangkan *passing* atas dilakukan dengan tujuan untuk persiapan melakukan serangan. Biasanya *passing* atas digunakan pengumpan untuk memberikan bola kepada *smasher*. Prinsip dasar bermain bola voli yaitu seorang pemain bola voli untuk memainkan yang bertujuan untuk mengumpan kepada teman seregunya dimainkan di lapangan permainan sendiri. hal senada *passing*

dalam permainan voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015, hlm.24-38) dibagi menjadi dua spesifikasi, yaitu:

a. *Passing* Bawah

Berdasarkan batasan *passing* diatas dapat dirumuskan *passing* bawah adalah teknik dasar permainan bola voli dengan menggunakan kedua lengan bawah yang untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan diarea lapangan sendiri dan bertujuan sebagai awal untuk melakukan serangan awal pada regu lawan.

b. *Passing* atas

Passing atas ialah operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi.

2) Servis

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015, hlm.15), servis adalah “Suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan di daerah *serve*”

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa servis merupakan tindakan memukul bola yang dilakukan dibelakang garis lapangan permainan (daerah servis) dengan syarat melampaui rintangan atau jaring net ke daerah lapangan lawan. Ada 2 (dua) jenis servis dan petunjuk mengenai cara melakukan yang di ungkapkan Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015, hlm.15) yaitu:

a. Servis tangan bawah (*Underhand Serve*)

- Pemain berdiri menghadap net, kaki kiri didepan kaki kanan, lengan kiri dijulurkan ke depan memegang bola (untuk pemain dominan menggunakan tangan kanan) bagi yang menggunakan dominan tangan kiri sebaliknya.
- Bola dilempar rendah ke atas, berat badan bertumpu pada kaki belakang, lengan yang diatas digerakkan ke belakang dan diayunkan ke depan dan memukul bola.
- Sementara berat badan dipindah ke kaki sebelah depan.
- Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan kaku dan kuat.
- Gerakan akhir adalah memindahkan kaki yang dibelakang ke depan.

b. Servis atas kepala (*Overhand Serve*)

- Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan dan ke dua lutut agak ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola sedangkan yang kanan memegang bola bagian atas bola.
- Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih 1 meter diatas kepala didepan bahu, dan telapak tangan

kanan segera ditarik ke belakang atas kepala dengan telapak menghadap ke depan, berat badan dipindahkan.

- Setelah tangan berada dibelakang atas kepala dan bola berada sejangkauan tangan pemukul, maka bola segera dipukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.
- Bola dipukul dan diarahkan dengan gerakan pergelangan tangan, berat di pindahkan ke kaki bagian depan, gerakan lengan terus dilanjutkan ke samping melewati paha yang lainnya.

3) *Spike*

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015, hlm.39) *spike* adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin” Selain dibutuhkan tenaga yang prima dan teknik yang baik, ketajaman kemampuan spiker dalam membaca situasi dilapangan sangat di perlukan.

Gerak pelaksanaan *spike* dilakukan dengan memukul bola yang sedang melambung tinggi melebihi tingginya net. Gerakan memukul dilakukan sambil meloncat. *Spike* merupakan teknik menyerang utama dalam permainan bola voli.

4) *Block* (Bendungan)

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015, hlm.44) *block* (bendungan) adalah “Suatu upaya pemain dekat net garis depan untuk menutup arah datangnya bola yang berasal dari daerah lawan dengan cara melompat dan meraih ketinggian jangkauan yang lebih tinggi di atas net”. *Blocking* dapat dilakukan aatu orang pemain, bisa dua orang pemain dan maksimal 3 orang pemain garis depan.

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015,hlm.44) “*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah teknik yang sulit. Akan tetapi keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena bola *spike* yang akan di *block* dikendalikan oleh *spike*”.

Berdasarkan pengertian keterampilan teknik dasar tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip dasar bermain bola voli yaitu harus selalu dipukul dengan dipantulkan dan bola harus dimainkan sebelum bola menyentuh lantai lapangan dengan seluruh anggota badan.

2.1.7 Teknik *Passing* Atas Bola Voli

Sebelum diuraikan tentang *passing* atas perlu kiranya di beri penjelasan tentang pengertian *passing* dan set-up. Hal ini perlu sekali dijelaskan mengingat

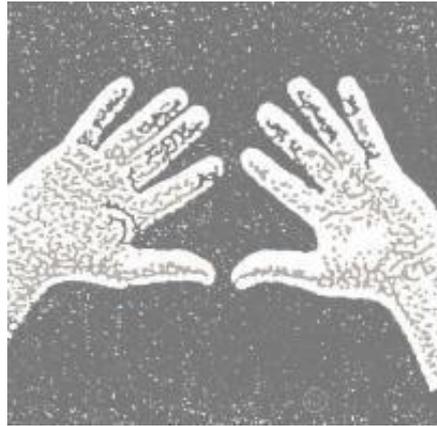
kedua istilah tersebut di dalam permainan bola voli sering dicampuradukkan pengertiannya. Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015,hlm.24) *passing* adalah “Mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada regu lawan” Sedangkan *set-up* menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015,hlm.32) “Usaha seorang pemain dengan teknik tertentu menyajikan umpan kepada temannya agar dapat melakukan serangan (*spike*)”

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015,hlm.32) *passing* atas ialah “Operan yang dilakukan saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi”. Pada permainan bola voli, bola tidak boleh menyentuh lapangan. Sentuhan bola yang sebentar sudah cukup untuk mencegah bola jatuhnya ke tanah. Tetapi tidak cukup sampai di situ saja, bola juga harus diteruskan pada rekan seregu atau dipantulkan ke daerah lawan, dan gerakan ini harus dilakukan dengan cara yang menguntungkan pihak regu sendiri.

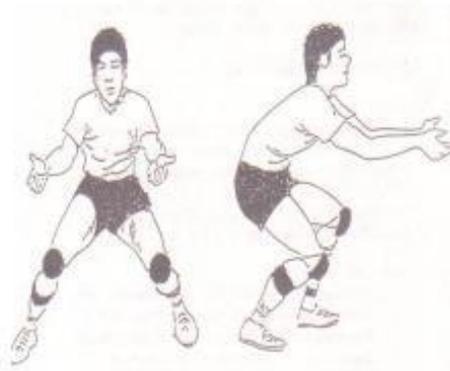
Passing atas merupakan proses gerak yang rumit, terutama bagi atlet pemula. Bentuk gerakan secara bidang vertikal, kemudian lengan dalam keadaan flexi menuju gerakan ekstensi (sudut menyempit dan melebar) cukup sulit untuk dilakukan. Prinsip-prinsip pelaksanaan *passing* atas menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015) sebagai berikut:

a. Sikap Permulaan

Pemain mengambil sikap normal ialah sikap tubuh diusahakan sedemikian sehingga dapat cepat bergerak ke arah yang diinginkan. Sikap itu hanya mungkin bila dalam setimbang labil. Adapun sikap kaki sejajar atau depan belakang, lutut ditekuk berdiri pada ujung kaki (tumit diangkat) dan badan sedikit condong ke depan. Tangan siap di depan dada, telapak tangan menghadap ke arah bola di depan dahi. Pada saat melakukan *passing*, segera badan bersikap sehingga dapat menyongsong bola dengan baik dan enak. Telapak tangan beserta jari-jari membentuk setengah bulatan, jari-jari renggang dengan diakhiri dengan kedua ibu jari membentuk sudut. Sesaat bola dekat menuju ke telapak tangan, jari-jari agak ditegangkan, lengan bawah agak ditarik ke belakang, kemudian digerakkan ke arah bola. Pada saat perkenaan bola, telapak tangan dilecutkan dari pergelangan tangan. Pandangan ke arah jalannya bola.



Gambar.2.4 Sikap Tangan saat Perkenaan Bola pada *Passing* Atas
Sumber : Bachtiar, dkk (2017,hlm. 13)



Gambar. 2.5 Posisi Siap Setengah Jongkok pada *Passing* Atas
Sumber : Bachtiar, dkk (2017,hlm. 10)

b. Sikap Perkenaan Bola

Sentuhan terjadi antara bola dengan ujung jari-jari saja (terutama ibu jari, telunjuk, dan jari tengah). Pada saat jari menyentuh bola, baik jari-jari maupun tangan yang kita tegangkan itu digerakkan mengikuti gerak bola. Dengan kata lain, jari-jari dan tangan itu seakan-akan meloncat ke belakang memberi kesempatan pada bola untuk melambung ke atas. Bola itu digerakkan tubuh dan lengannya ke belakang pada waktu terjadi kontak dengan bola. Mula-mula bola disentuh dengan ujung-ujung jari yang dibebaskan selebar mungkin. Selama melakukan, kepala selalu ditegakkan ke belakang dan kedua pada menjurus ke depan.



Gambar.2.6 Sikap Perkenaan Bola *Passing* Atas
Sumber : Bachtiar, dkk (2017,hlm. 13)

c. Sikap Akhir

Setelah perkenaan bola, harus diikuti dengan gerakan lanjutan dari tangan, engan, badan, kaki sehingga lurus pandangan pada bola. Setelah selesai melambungkan bola, pemain langsung pindah pada posisi berikutnya dan ambil sikap permulaan. (2015,hlm. 33-34)

Dari prinsip-prinsip *passing* atas yang dikemukakan di atas selalu tidak terlepas dari kesalahan-kesalahan. Kesalahan-kesalahan yang umum dilakukan oleh seorang pemain bola voli mengakibatkan bola menjadi tidak sesuai dengan kehendak sendiri maupun kehendak teman yang menerima operan. Bola yang diberikan terkadang tidak sampai, meleset, dan lewat dari sasaran.

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015,hlm.35) kesalahan-kesalahan yang umum dilakukan pada saat *passing* atas adalah:

- a. Kurang cepat menempatkan badan di bawah bola, lutut tidak ditekuk.
- b. Telapak tangan tidak membentuk setengah lingkaran yang saling berdekatan jari telunjuk dan jari tengah.
- c. Sikap pada butir (b) terjadi karena siku tercerai jauh dari badan dan sedikit terangkat.
- d. Perkenaan bola terlalu ke ujung jari.
- e. Sebelum terjadi perkenaan antara jari dan bola, tangan sudah duluruskan hingga tidak ada tenaga dorongan.
- f. Tidak ada keselarasan gerak antara kaki, tangan dan badan.
- g. Gerakan lecutan kurang eksplosif atau terlalu eksplosif.
- h. Pada wanita, umumnya jari-jari terlalu rapat dan lemas.
- i. Perkenaan bola pada telapak tangan j. Gerakan pergelangan tangan tidak ke atas tetapi hanya ke depan.

Frekuensi latihan dilaksanakan dengan penguasaan teknik pada atlet secara teratur dan terprogram. Penambahan waktu latihan perlu pula dilakukan melalui

kecepatan reaksi dan perubahan situasi latihan, situasi tertutup dan situasi terbuka. Salah satu teknik *passing* dalam permainan bola voli adalah teknik *passing* atas dengan dua tangan. Teori dasar teknik *passing* atas bola voli menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015,hlm.36) seperti berikut ini:

- a. Berdiri dengan kaki kanan di depan kaki kiri, kedua kaki terbuka lebar selebar bahu, kedua lutut sedikit ditekuk, kedua tangan dengan jari tangan terbuka sesuai bentuk bola, berada di atas kepala untuk bersiap menerima bola.
- b. Pada saat perkanaan/ penerimaan bola, kedua lutut ditekuk untuk selanjutnya kembali ke atas sebagai daya bantu mendorong bola.
- c. Perkenaan/penerimaan bola dengan jari-jari tangan, untuk selanjutnya di dorong secara halus dengan menggunakan kekuatan jari-jari, pergalangan tangan, siku, bahu dan selanjutnya dibantu kekuatan dorongan kaki.

2.1.8 Alat Bantu

a. Pengertian Alat Bantu

Alat bantu latihan adalah fasilitas atau sarana latihan yang digunakan untuk membantu guru dan siswa melaksanakan latihan. Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi latihan. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran. Menurut Samsudin dalam Gugun Setiawan,(2019, hlm.31) menyatakan bahwa, “Untuk melaksanakan proses aktivitas jasmani tersebut sudah barang tentu menuntut adanya kelengkapan media dan alat bantu latihan. Karena tanpa adanya dukungan media dan alat bantu tersebut, maka proses latihan pendidikan jasmani akan sia-sia belaka”. Sedangkan menurut Zaman Badru dalam Gugun Setiawan,(2019,hlm.35) “Alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan”.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu atau media latihan adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses latihan akan berjalan dengan baik dan terpenuhinya alat bantu dan media yang dibutuhkan, maka akan menjadikan latihan dalam tingkat keberhasilannya. Hal ini dapat mempersiapkan kemandirian siswa dalam

melakukan aktivitas latihannya. Pada gilirannya dapat menciptakan generasi yang sukses dalam tugasnya.

b. Prinsip-prinsip Alat Bantu

Didalam peroses latihan, tentu sangat dibutuhkan pemilihan akan media alat bantu yang harus digunakan dalam latihan tersebut agar atlet dapat menyerap materi dengan baik dan dibutuhkan prinsip untuk menentukan pemilihan media alat bantu tersebut. Menurut Gugun Setawan (2019, hlm.31) Adapun prinsip dalam pemilihan media alat bantu sebagai berikut:

- 1) Tidak ada satu mediapun yang sesuai digunakan untuk segala macam kegiatan latihan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan multimedia.
- 2) Penggunaan media alat bantu yang terlalu banyak akan membingungkan dan tidak memperjelas materi.
- 3) Harus dilakukan persiapan yang matang dialam penguanaan media alat bantu. Kesalahan yang banyak terjadi, dengan menggunakan media pendidikan guru tidak perlu membuat persiapan mengajar terlebih dahulu. Artinya diperlukan tambahan bahan dari buku-buku yang lain serta dilaukukan pengayaan atau penjelasan dan lain-lain. Bukan hanya membaca seperti yang telah ada dalam teks itu sendiri.
- 4) Media alat bantu harus merupakan integral dari pelajaran, artinya janganlah memilih media sebagai biasa saja tanpa adanya hubungan dengan pelajaran yang berlangsung.
- 5) Siswa diperlukan dan dipersiapkan sebagai peserta yang aktif. Artinya guru sering cenderung untuk mengusahan media yang hebat hingga anak didik dapat belajar tanpa susah payah dan tanpa kegiatan yang berarti. Sehingga anak didik tidak aktif dalam pembelajaran.

Hendaknya tidak menggunakan media alat bantu penddikan sekedar sebagai selingan atau hiburan semata, kecuali memang tujuan dari latihan.

c. Manfaat Alat Bantu

Manfaat alat bantu menurut Soekidjo Gugun Setawan,(2019,hlm.54) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membatu mengatasi hambatan Bahasa
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- 7) Mempermudah peyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.
- 8) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran Pendidikan.

2.1.9 Latihan *Passing* Atas Menggunakan Alat Bantu Sasaran Ban

Latihan ini merupakan latihan keterampilan tertutup, di mana atlet lebih berkonsentrasi pada sasaran bola, terarah, dan dapat melemaskan pergelangan tangan, posisi dan lingkungan tidak berubah. Tetapi dalam latihan ini belum diketahui hasilnya karena situasi tidak berubah yaitu *passing* atas pada suatu sasaran saja, maka kegairahan dan rangsangan berlatih pada atlet tetap sama. Seperti yang dikemukakan Rahantoknam dalam Gugun Setawan,(2019,hlm.32) sebagai berikut keterampilan tertutup adalah “Suatu keterampilan yang dilakukan pada lingkungan statis atau tidak berubah. Keterampilan tertutup adalah keterampilan yang stimulistimulinya tetap sama atau pasif dan memerlukan respon gerak”.

Jadi, latihan *passing* atas ke sasaran ban merupakan keterampilan tertutup. Latihan *passing* atas ke sasaran ban merupakan bentuk latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. Berdasarkan pada latar belakang yang telah dibahas bahwa menurut pengamatan penulis di SMA KHZ Musthafa diketahui keterampilan gerak dasar teknik *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masih relatif rendah, banyak di antara mereka yang belum mampu melakukan teknik dasar *passing* atas dengan baik. Selain itu, latihan pun masih kurang efektif. Penyebabnya adalah kurangnya bentuk latihan ketepatan yang diberikan oleh pelatih. Oleh karena itu, perlu kiranya dipilih metode latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa, dalam hal ini penulis akan menerapkan latihan *passing* atas menggunakan sasaran ban. Pada latihan ini siswa dirangsang untuk dapat menempatkan bola yang akan dioperkan pada letak yang tepat. Sehingga teman seregunya tidak memerlukan gerakan yang sia-sia untuk meneruskan bola yang dioperkan. Latihan *passing* atas ke sasaran ban pelaksanaannya hampir sama dengan latihan *passing* ke sasaran keranjang. Menurut G. Durwachter dalam Setiawan,(2019,hlm.33) mengemukakan bahwa “Latihan memasukan bola kedalam keranjang dengan jalan *passing* atas merupakan pertandingan yang menarik bagi anak-anak didik dan sekaligus dari segi metodik juga merupakan bentuk latihan yang bermanfaat”.

Pelaksanaan latihan *passing* atas ke sasaran ban adalah sebagai berikut:

1. Sampel berdiri di mulai posisi 1, 5, 6 dan dibuat petak/ daerah yang berukuran 2 X 2 meter dan berjarak mulai dari 2 meter sampai 3 meter ke sasaran ban.

Sasaran berupa ban digantung mulai ketinggian 2 - 3,5 meter dari lantai/ tanah.

2. Sampel siap menerima bola yang diberikan pelatih untuk di *passing* atas di arahkan ke sasaran ban.
3. Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan kecepatan bola, arah bola dan posisi. Banyaknya pengulangan, jarak, ketinggian dan besarnya ban disesuaikan dengan program pelatih. Bola disediakan sebanyak mungkin untuk efisiensi waktu dalam melakukan latihan.

Sasaran ban yang digunakan dalam penelitian ini adalah ban sepeda MTB ukuran 26 inchi. Sasaran ini digunakan dengan cara ban sepeda diletakkan di atas net dengan diikat diantara dua tiang. Ban yang digunakan berjumlah dua buah yang dipasang sejajar.



Gambar. 2.7 Sasaran Ban

Sumber: SETIAWAN, (2019,hlm.34)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

Penelitian yang disusun oleh Penelitian yang disusun oleh Rosita Umar (2020) yang berjudul “Pengaruh latihan *passing* menggunakan tembok terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli”. Berdasarkan tujuan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan tembok terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian One Group Pre Test and Post Test Design. Sampel berjumlah 12 Siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes

ketepatan passing bawah. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5 %. Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 9,28 dan t tabel senilai 1.796. Maka hasil analisis menunjukkan tolak H₀ yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan yang disusun berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2017,hlm.60) “kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih”.

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015,hlm.32) “*Passing* atas ialah operan yang dilakukan saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi, sedangkan *passing* ialah operan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan dalam lapangan sendiri”. *Passing* atas sangat penting dalam permainan Bola Voli karena merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Pelaksanaan teknik *passing* atas yang baik atau mengumpankan bola kepada *smasher* yang selanjutnya dilakukan serangan. Bola hasil *passing* atas harus terarah dan datangnya harus parabola agar mudah dijadikan umpan dan bisa melakukan variasi-variasi serangan, hanya dengan latihan yang berulang-ulang, sistenatis dan penambahan beban keterampilan *passing* atas akan meningkat.

Untuk menguasai teknik *passing* atas yang sempurna sangat dibutuhkan proses latihan. Latihan yang baik adalah latihan yang menyenangkan dan memiliki daya kreatifitas yang tinggi untuk menciptakan bentuk latihan, sehingga latihan tidak merasa membosankan. Demikian bentuk latihan ketepatan *passing* atas dalam penelitian ini adalah *passing* atas menggunakan sasaran ban akan meningkatkan motivasi atlet untuk berlatih karena,dengan melatih menggunakan alat bantu sasaran ban sepeda dapat meningkatkan ketepatan dan akurasi yang tepat terhadap *passing* atas dalam permainan bola voli.

Latihan dengan menggunakan alat bantu sasaran ban sepeda dapat meningkatkan kualitas ketepatan *passing* atas dalam permainan bola voli. Latihan ini dapat dilakukan dengan berdasarkan prinsip latihan,jika diulang berulang-ulang dan berkelanjutan maka akan meningkatkan ketepatan untuk mencapai prinsip tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut: latihan menggunakan alat bantu sasaran ban sepeda berpengaruh terhadap keterampilan *passing* sehingga menghasilkan performa yang baik.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017, hlm.64) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan hipotesisnya sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang berarti latihan menggunakan alat bantu sasaran ban sepeda terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA KHZ Musthafa Sukamanah”.