

BAB 2

KAJIAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Latihan

2.1.1.1. Pengertian Latihan

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain adalah latihan. Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasi yang optimal.

Istilah latihan menurut Mylsidayu, Apta (2015:47).” latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exerrices, dan training*”. Yang dimaksud penjabaran latihan disini tidak hanya sekedar penjabaran hanya secara tertulis dan lisan saja tetapi latihan disini adalah suatu tindakan yang berupa praktik langsung dilapangan yang sesuai dengan azas-azas atau prinsip latihan yang telah dikuasai oleh seorang pelatih. Hal ini bukanlah tugas yang mudah, apalagi jika ingin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam olahraga, karena banyak hal atau unsur yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan seorang atlet, termasuk yang mendukung seseorang, untuk mencapai prestasi yang maksimal melalui latihan.

Latihan dapat dirumuskan sebagai daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014:2) “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Sedangkan, latihan Menurut Mylsidayu, Apta (2015:48) adalah “Suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan

praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya”.

Dari kedua uraian di atas penulis menyimpulkan mengenai pengertian latihan yaitu suatu proses yang menggunakan metode-metode serta prinsip-prinsip latihan dan dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya agar tujuan dari latihan dapat bisa tercapai.

2.1.1.2. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi & Hartadji (2015) 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 (2017:49) mengemukakan bahwa “tujuan *training*, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 3). 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.

2.1.1.3. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Memahami prinsip-prinsip kinerja latihan akan berkontribusi pada upaya untuk meningkatkan kualitas latihan. Itu juga dapat melindungi atlet dari rasa sakit dan cedera selama pelatihan.

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014

:7) ada 14 yaitu: “1) Prinsip beban bertambah (*over load*), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip overkompensasi, 13) Prinsip *reversibility*, 14) Prinsip pulih asal”.

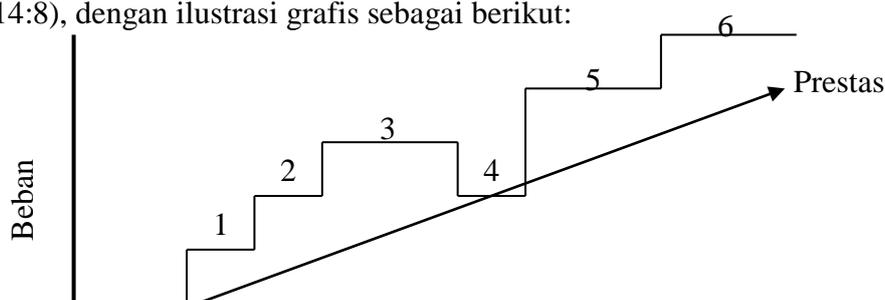
Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban bertambah, prinsip individualisasi, dan kualitas latihan.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

a. Prinsip Beban Bertambah (*Over Load*).

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) menurut Tangkudung (2006:57) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan herdi hartadji (2014:7) “Latihan yang tidak pernah ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses *overload* atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi”.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (1988:103) yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:8), dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber: Nanang Kusanadi dan Herdi Hartadji (Ilmu Kepeleatihan Dasar 2014:8)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macro cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut unloading phase yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*over load*) dalam penelitian ini yaitu dengan menambah pengulangan dan beban, misal dalam melakukan latihan *passing* atas menggunakan bola keranjang latihan pertama mampu melakukan 12 repetisi dalam 1 set, dengan melakukan sebanyak 3 set, kemudian untuk pengulangan latihan berikutnya menggunakan bola sepak 12 repetisi dalam 1 set, dengan melakukan sebanyak 3 set. Setelah mampu melakukan latihan yang sebelumnya atau sudah di ambang rangsang, kemudian latihan *passing* atas menggunakan bola basket sebanyak 12 repetisi dalam 1 set, dengan melakukan sebanyak 3 set, kemudian untuk pengulangan latihan berikutnya menjadi 4 set sampai seterusnya.

b. Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor individu itu sendiri. Prinsip Individualisasi adalah salah satu prinsip yang membedakan pelatihan setiap orang, karena setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda. Pelatih harus mempertimbangkan perbedaan ini sehingga dosis dan metode pelatihan dapat disesuaikan untuk memaksimalkan kinerja atlet.

Hal ini dikarenakan setiap orang atau atlet memiliki karakteristik fisik dan mental yang berbeda dan sangat dipengaruhi oleh faktor genetik. Maka dalam menerapkan prinsip individualisasi ini harus banyak memperhatikan tingkat kemampuan yang dimiliki pada masing-masing individu selain dengan memperhatikan kemampuan harus juga memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mendukung tercapainya kualitas diri individu yang baik dan berkompeten.

Seperti yang dingkapkan oleh Dikdik Zafar Sidik (2010) yang dikutip Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014: 11) “Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin”. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain.

Sedangkan menurut Harsono (2001:112) “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual.

c. Kualitas Latihan

Harsono (1998:118) yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:17) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan *dril-dril* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan *passing* atas harus sesuai dan benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah, harus segera diperbaiki dan dilanjutkan latihan lagi.

2.1.2. Modifikasi

2.1.2.1 Pengertian Modifikasi

Khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat atau sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses latihan atau belajar.

Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru atau pelatih sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar atau latihan, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, Samsudin (2014: 128), mengemukakan bahwa.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice (DAP)*. Oleh karena itu *DAP* termasuk di dalamnya *body scaling* atau ukuran tubuh siswa harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran Penjas. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

2.1.2.2 Tujuan Modifikasi

Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Dalam hal ini Lutan (1988) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Samsudin (2014:130) yaitu agar :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga latihan atau belajar dapat dilakukan secara intensif..

2.1.2.3 Macam-Macam Modifikasi

Menurut Samsudin (2014 : 132) Modifikasi dibagi beberapa macam antara lain:

1. Modifikasi Tujuan Pelajaran
2. Modifikasi Materi Pelajaran
3. Modifikasi lingkungan pembelajaran
4. Modifikasi evaluasi pembelajaran

Ke empat macam modifikasi tersebut dapat di jelaskan Sebagai Berikut :

1. Modifikasi Tujuan Pembelajaran

Modifikasi Pembelajaran bila dikaitkan dengan tujuan pembelajaran, dimulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen sejalan dengan yang dikemukakan oleh Samsudin (2014 : 132) “Tiga komponen modifikasi tujuan yaitu : tujuan perluasan, tujuan penghalusan dan tujuan penerapan”.

2. Modifikasi Materi Pelajaran

Materi pelajaran dalam kurikulum pada dasarnya merupakan keterampilan-keterampilan yang akan di pelajari siswa. Pelatih dapat memodifikasi keterampilan siswa tersebut dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitannya. Menurut Samsudin (2014 : 134) ada beberapa komponen klarifikasi tentang modifikasi materi :

a. Klasifikasi Materi

Materi pembelajaran dalam bentuk keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari siswa dapat disederhanakan berdasarkan klasifikasi keterampilan.

b. Kondisi Penampilan

Pelatih dapat memodifikasi kondisi penampilan siswa dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitannya.

3. Modifikasi lingkungan pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Menurut Samsudin (2014 : 136) mengatakan

Memodifikasi kondisi lingkungan pembelajaran dapat diklasifikasikan ke dalam klasifikasi seperti yang di uraikan di bawah ini:

- a. peralatan
- b. penataan ruang gerak
- c. jumlah siswa yang terlibat

Berkaitan dengan modifikasi lingkungan dapat diklasifikasikan ke dalam klasifikasi peralatan sejalan yang di kemukakan Samsudin (2014: 136) menjelaskan bahwa :

Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/aktivitas di atasnya, di bawahnya, di dalam/di antaranya, misalnya: bangku swedia, gawang, start *block*, mistar, peralatan lompat tinggi, bola, alat pemukul dan sebagainya. Peralatan yang dimiliki oleh sekolah – sekolah, biasanya kurang memadai dalam artikata kuantitas maupun kualitasnya. Peralatan yang ada sangat sedikit jumlahnya. Peralatan yang ada dan sedikit jumlahnya itu biasanya peralatan standar untuk orang dewasa.

Selanjutnya Samsudin (2014: 137) menjelaskan bahwa

Guru dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan kualitas tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas pendidikan jasmani. Misalnya memodifikasi berat ringannya, besar kecilnya, panjang pendeknya, maupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk berbagai bentuk kegiatan pendidikan jasmani.

Berdasarkan kutipan diatas, penulis mencoba memodifikasi peralatan untuk aktivitas latihan yaitu memodifikasi berat dan ukuran dengan cara mengganti bola voli standar dengan bola keranjang, bola futsal dan bola basket. Dengan hal tersebut maka perubahan berat dan ukuran bola dapat digunakan atau di terapkan dalam pembinaan atau penelitian keterampilan teknik dasar *passing* atas pada permainan bola voli.

Untuk lebih jelasnya perubahan berat dan ukuran bola dapat di lihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2.2 Bola Keranjang, Bola futsal dan Bola Basket Size 4

Sumber : Dokumen penelitian



500 gram

Gambar 3. Bola Voli

(Sumber: <https://idalamat.com/alamat/157004/lapangan-bola-voli-karebosi-makassar-sulawesi-selatan>)

4. Modifikasi evaluasi pembelajaran

Modifikasi evaluasi maksudnya adalah menyusun aktivitas latihan yang terfokus pada evaluasi *skill* yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi. Prinsipnya supaya suatu tugas gerak yang tadinya dirasakan sulit menjadi mudah, yang kompleks menjadi sederhana, yang besar di perkecil, yang tinggi di perpendek dan sebagainya.

2.1.3. Permainan Bola Voli

Permainan Bola voli termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga besar. Bola voli yang telah menjadi umum di semua bidang kehidupan, diakui sebagai olahraga yang penuh dengan kesenangan. Dalam perkembangannya, bola voli telah menjadi olahraga resmi kompetitif dengan partisipasi yang berkelanjutan di semua acara olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Namun, nilai rekreasi tidak pernah hilang dan selalu melekat.

Menurut Syarifuddin dan Muhadi (2002: 186) “permainan bola voli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam “cabang olahraga bermain”. Voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum jatuh ke tanah. Permainan bola voli ini dimainkan oleh enam orang dalam setiap timnya. Dalam permainannya boleh menggunakan seluruh anggota tubuh, baik tangan, kaki, kepala, dan anggota tubuh lainnya”.

Menurut Viera et al (2000) “bola voli di mainkan oleh dua tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan setiap tim dipisahkan oleh sebuah net”. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak bisa mengembalikan bola.

Sedang menurut Suharno HP. (1983, dalam Amoksa, 2016): “Bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu tadi (6) orang, bermain di lapangan ukuran 18 X 9 meter”. Permainan dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat pemain bersih dan setiap pemain berusaha menjatuhkan bola kelapangan lawan.

Nilai bola voli dicapai dengan melewati bola melewati net dan berusaha menjatuhkan bola ke wilayah lawan. Setiap tim dapat menyentuh bola hingga 3 kali untuk setiap penguasaan. Apabila bola jatuh ke daerah lawan, atau bola keluar dengan bola terakhir menyentuh pemain lawan maka terjadi poin. Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, tiap regu terdiri dari enam orang dimainkan di atas lapangan berukuran 18 X 9meter dan dipisahkan oleh sebuah jaring, dalam

permainannya boleh menggunakan seluruh anggota badan. Tiap regu hanya boleh memvoli bola sebanyak tiga kali dan setiap pemain tidak boleh melakukan sentuhan sebanyak dua kali berturut-turut, kecuali ketika melakukan *blocking*.

2.1.4. Passing Atas

“*Passing* merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang sedang dimainkannya kepada teman dalam satu timnya untuk dimainkan di lapangan sendiri”. Nuril Ahmadi, (2007: 22). Teknik dasar yang paling utama dalam permainan bola voli adalah teknik *passing*. *Passing* dapat diartikan mengumpun atau mengoper.

Menurut M. Yunus (1992) “*passing* adalah gerakan mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan”.

“*Passing* atas adalah dimana seorang membagikan bola atau (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan sendiri maupun langsung ditujukan kelapangan lawan melalui atas jaring” (Aip Syarifuddin & Muhadi, 1992-1993: 190). Teknik *passing* atas biasanya digunakan oleh seorang pemain apabila mendapatkan bola-bola atas yang memang lebih efektif. *Passing* atas juga biasa digunakan oleh pengumpun untuk mengumpankan bola kepada teman dalam satu tim yang biasanya umpan tersebut akan langsung di *smash*.



Gambar 2.3 Rangkaian gerak *passing* atas
(Sumber: [https://Teknik dasar olahraga.blogspot.com/2017/03/teknik dasar-passing-atas-pada.html](https://Teknik%20dasar%20olahraga.blogspot.com/2017/03/teknik%20dasar-passing-atas-pada.html))

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh UCU WENTI HERAWATI., mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, UCU WENTI HERAWATI meneliti tentang Pengaruh Latihan Menggunakan Modifikasi Bola Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli.

Penelitian yang dilakukan oleh ucu wenti herawati yakni mengungkap pengaruh latihan menggunakan modifikasi bola terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan menggunakan desain penelitian model *one group pre-test posttest design*, peserta diberikan tes awal kemudian diberikan perlakuan atau *treatment* yaitu latihan *passing* atas menggunakan bola modifikasi, selanjutnya melakukan tes akhir untuk mengetahui hasil penelitian, populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang, dan disini peneliti melakukan teknik sampling jenuh, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes *Passing* Atas Bola Voli, berdasarkan Hasil Penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka terdapat pengaruh secara berarti terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli, yang dibuktikan dari hasil thitung sebesar 3.40 Berada diluar daerah penerimaan hipotesis ttabel Sebesar 1.73 Dari hasil tersebut adanya peningkatan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli sebagai akibat latihan menggunakan modifikasi bola secara berulang, pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian UCU WENTI HERAWATI hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda yakni modifikasi dengan perubahan yang ringan sedangkan yang penulis lakukan dengan perubahan berat dan ukurannya. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah akademi bola voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya.

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian UCU WENTI HERAWATI sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat

yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

2.3. Kerangka Konseptual

Dalam suatu penelitian diperlukan anggapan dasar sebagai titik tolak pemikiran yang kebenarannya dapat diterima oleh peneliti, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Menurut Winarno Surakhmad yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto (2014:104) mengatakan bahwa anggapan dasar atau potsulat adalah “sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh pelatih akademi bola voli dalam mensiasati dalam proses latihan di masing-masing akademi bola voli yaitu dengan cara memodifikasi alat yang digunakan seperti halnya memodifikasi bola standar bola voli yang akan digunakan dalam proses latihan peningkatan *passing* atas permainan bola voli. Modifikasi bola voli khususnya bola sangat diperlukan rangka mensiasati untuk mempermudah dan mempersulit atlit untuk melatih ketepatan *passing* atas permainan bola voli supaya atlit bisa lebih cepat menguasai teknik dasar *passing* atas bola voli dan proses permainan bola voli dapat berjalan dengan baik.

Bola modifikasi atau bola perubahan berat dan ukuran bola (bola keranjang, bola futsal dan bola basket) merupakan bola yang tidak dapat digunakan dalam permainan bola voli, bola itu hanya digunakan untuk latihan peningkatan *passing* atas bola voli. Namun dalam hal ini peneliti akan lebih fokus untuk menggunakan bola modifikasi atau perubahan berat dan ukuran bola (bola keranjang, bola futsal dan bola basket) dalam penelitian nantinya karena bolanya yang cukup berat. Yang membuat perubahan berat dan ukuran bola tersebut sangat efektif digunakan untuk atlit dalam proses latihan *passing* atas pembelajaran bola voli khususnya pada akademi tunas harapan Kota Tasikmalaya. Meskipun demikian bola perubahan berat dan ukuran bola (bola keranjang, bola futsal dan bola basket) tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan. perubahan berat dan ukuran bola (bola keranjang, bola futsal dan bola basket) mempunyai keunggulan pada berat dan ukurannya bola sehingga atlit mampu melatih *passing* atas permainan bola voli serta arahnya mudah di kendalikan tepat sasaran yang

diinginkan murid sehingga dapat membuat permainan bola voli lebih menarik dan disenangi oleh murid (Muhaimin, dkk, 2010).

Sesuai dengan tujuan dan permasalahan dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut:

1. Latihan *passing* atas dengan perubahan berat dan ukuran bola yaitu bola yang dimodifikasi sedemikian rupa dengan tujuan untuk latihan semua pemain dan *feeling* pemain dalam melakukan *passing* atas terumata untuk ketepatan *passing* atas permainan bola voli dengan berat dan ukuran melebihi bola standar. perubahan berat dan ukuran bola merupakan bola yang tidak dapat digunakan dalam permainan bola voli, bola itu hanya digunakan untuk latihan ketepatan *passing* bola voli. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk melatih ketepatan *passing* atas sesuai dengan prinsip latihan dan belajar yaitu dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dan mahir, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.
2. Latihan *passing* atas dengan perubahan berat dan ukuran bola (bola keranjang, bola sepak dan bola basket) berpengaruh baik terhadap ketepatan *passing* atas, tanpa latihan yang baik dan intensif, peningkatan ketepatan *passing* atas tidak akan berkembang dan meningkat, hal ini dikarenakan pemain dituntut untuk menguasai dalam pergerakannya.
3. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* atas dengan memodifikasi alat yaitu bola voli standar di ganti dengan bola keranjang, bola sepak dan bola basket merupakan salah satu modifikasi peralatan. Pelatih dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* itu, misalnya berat ringannya bola, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Arikunto, Suharsimi (2008) adalah “Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul”(hlm. 63), Selanjutnya Marwan (2008) menjelaskan bahwa, “Hipotesis merupakan jawaban *tentative* terhadap masalah.

Hipotesis semacam “bakal teori” atau “mini teori” yang ketat akan diuji kebenarannya dengan data” (hlm. 20). Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan gambaran hasil penelitian dilapangan, melalui teori dan praktek yang akan di buktikan hasilnya.

Bertitik tolak pada anggapan dasar diatas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa ”latihan menggunakan perubahan berat dan ukuran bola signifikan berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *Passing* atas bola voli Pada Akademi Bola Voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya”.