

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga di butuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang di maksud latihan menurut Harsono (1998) “proses yang sistematis dari yang berlatih yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm. 101). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2002) menjelaskan bahwa. “tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlit meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.” (hlm. 1001) Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan tersebut.

a. Pengertian Latihan

Mengenai pengertian latihan, Harsono (2017) berpendapat sebagai berikut: *Training* adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian meningkat beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm. 50). Lebih lanjut Noer, dkk yang dikutip Kusnadi, Nanang dan Enur Nurdin (2010) berpendapat: “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan” (hlm. 1).

Berdasarkan pengertian di atas, yang dimaksud sistematis dalam penelitian ini adalah berencana menurut pola dan system tertentu dan berurutan, misalnya latihannya dimulai dari yang mudah ke yang sukar. Kemudian yang dimaksud dengan berulang-ulang adalah gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif. Yang terakhir yaitu meningkatkan beban latihannya maksudnya adalah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba.

Maka dapat disimpulkan bahwa suatu aktivitas bisa dikatakan latihan apabila: (1) aktivitasnya dilakukan secara sistematis, (2) dilakukan dengan berulang-ulang, dan (3) Adanya penambahan beban.

b. Tujuan Latihan

Menurut Harsono (2015:39) menjelaskan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, lebih lanjut Harsono (2017:39) menjelaskan 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a) Latihan fisik
- b) Latihan teknik
- c) Latihan taktik
- d) Latihan mental

Menurut Kusnadi, Nanang dan Enur Nurdin (2010:1) tujuan latihan sebagai berikut:

- a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.
- b) Meningkatkan efesiensi fungsi system tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan.

Berdasarkan paparan di atas dapat penulis simpulkan bahwa jelas suatu tujuan latihan memiliki maksud untuk meningkatkan keterampilan agar prestasi yang tinggi dapat dicapai.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan patokan yang harus dijalankan agar dalam proses dan hasilnya bisa sesuai apa yang kita inginkan. prinsip ini terbagi dalam beberapa bagian namun semuanya saling terkoneksi dan saling berpengaruh satu sama lainnya,

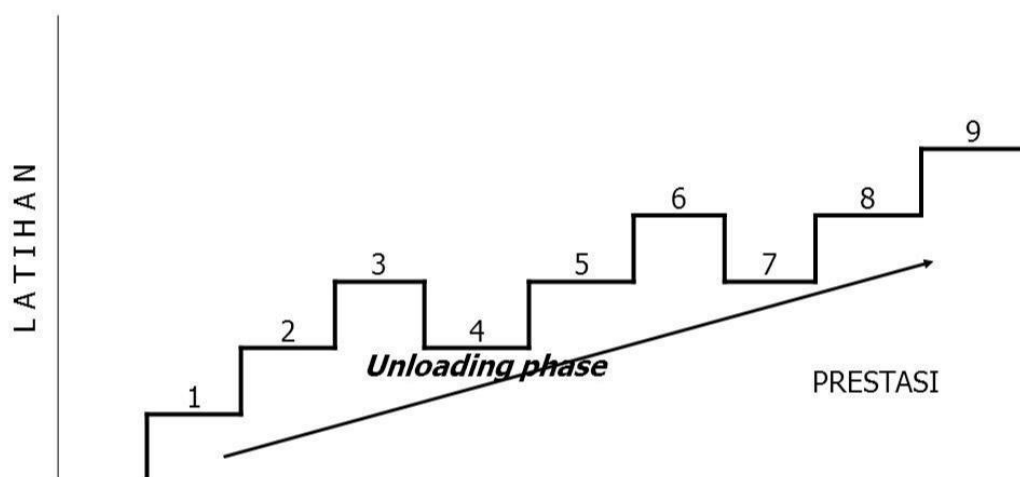
prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan prinsip intensitas latihan.

1) Prinsip beban Bertambah (*Overload*)

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Menurut Harsono (2015:53).

Apabila latihan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka suatu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa menjadi semakin ringan, hal ini berarti prstasi atlet kini telah mengalami peningkatan, maka kini tiba saatnya untuk meningkatkan lagi beban latihan atlet, artinya meningkatkan ambang rangsangan kepekaannya.

Satu hal yang harus diperhatikan dalam penerapan system *overload* ini adalah, untuk jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh siswa/atlet.



Gambar 3.1 Sistem tangga (*the step type approach*)

Sumber Bompa (Harsono,2015:54)

Penjelasan: Setiap garis vertical menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan garis horizontal merupakan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap.

Pada tangga ke 4 beban diturunkan (inilah yang disebut dengan *unloading phase*), yang artinya adalah untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi atau agar atlet bisa mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologi dan psikologi untuk persiapan beban yang letih berat lagi pada tangga selanjutnya.

Penerapan pada prinsip ini, latihan passing atas dapat dilihat pada setiap sesi latihan yang mula-mula dengan menggunakan bola yang dimodifikasi selama 10 menit kemudian berlanjut dengan bola yang mendekati ukuran yang sebenarnya selama 15 menit. Dan setelah itu diselingi *recovery* atau penurunan beban latihan. Berdasarkan kutipan diatas, maka harus adanya penambahan beban untuk meningkatkan suatu kemampuan dan ada juga penurunan beban (*unloading phase*) yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan pemulihan atau mengumpulkan tenaga kembali.

2) Prinsip Individualisasi

Prinsip selanjutnya adalah prinsip individualisasi. Prinsip ini didasari bahwa setiap individu itu berbeda mereka mempunyai kenyamanan tersendiri dalam proses latihan dan kemampuannya pun berbeda sehingga tiap individu tersebut diberikan bentuk latihan yang cocok dengan diri atletnya sendiri. Perbedaan inilah yang menjadi landasan dibuatnya prinsip latihan individualisasi. Sehingga atlet bisa berkembang secara maksimal dengan metode penerapan yang sesuai dengan kemauan atlet itu sendiri, menurut (Badriah, 2011, hlm. 7) “prinsip individualisasi akan lebih memungkinkan seorang atlet mampu mengaktualisasikan potensi ergogeniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya” selanjutnya Menurut Bomps yang dikutip oleh budiwanto (2012) “latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar” (hlm. 7), menurut pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip individualisasi adalah prinsip yang sangat penting dimana tiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda baik dalam segi fisiologis maupun psikologis sehingga dapat menghasilkan tujuan latihan yang maksimal.

3) Prinsip Kualitas Latihan

Tentunya untuk menghasilkan atlet yang baik harus ditunjang dengan kualitas latihan yang baik juga. Latihan yang berkualitas merupakan latihan yang sistematis mudah dipahami oleh atlet dan juga memiliki tujuan yang pasti dalam proses latihanya. Menurut Harsono (2018) “berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, dan berkulitas” (hlm. 75). Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa kualitas latihan sangat berpengaruh terhadap hasil dalam latihan tersebut, program latihan yang teratur secara baik dan sistematis dapat meningkatkan hasil baik juga terhadap latihanya.

4) Prinsip Intensitas Latihan

Yang terakhir dalam prinsip latihan adalah intensitas latihan. Prinsip ini menunjang dalam proses program latihan dimana banyaknya pengulangan memberikan kesadaran atlet terhadap gerak dan kemampuannya. Menurut Harsono (2018) “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu, makin tinggi intensitas latihanya” (hlm. 68). Sehubungan dengan hal tersebut intensitas latihan merupakan faktor pelaksanaan gerak atau latihan yang menimbulkan otomatisasi dalam gerak yang dilakukan dalam pengulangan yang banyak.

5) Variasi Latihan

Menurut Harsono (1988:120) yang dikutip Kusnadi, Nanang dan Enur Nurdin (2010:14) mengatakan “Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih, seorang pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Lebih lanjut Kusnadi, Nanang dan Enur Nurdin (2010:14) Menjelaskan”Variasi-variasi latihan yang diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari”.

Berdasarkan paparan diatas jadi variasi latihan merupakan macam-macam bentuk latihan yang dimaksudkan untuk mencegah kebosanan dalam latihan.

2.1.2 Konsep Modifikasi

Modifikasi alat pembelajaran/latihan pendidikan jasmani penulis anggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani, apa yang dimodifikasikan, dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan merangkaikan beberapa aspek analisa modifikasi. Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *“Developmentally Appropriate Practice”* (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang di sampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya.

a. Modifikasi

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan itu sendiri. Menurut Bahagia (2000) modifikasi adalah “Menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntutkan dalam bentuk aktivitas belajar yang pontensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya” (hlm. 1). Cara ini dikemukakan untuk,menuntun,mengarahkan,dan membelajarkan siswa dari siswa yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi(dalam Andri K,2016 hlm. 20).

Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.

b. Tujuan Modifikasi

Kutipan di atas menjelaskan modifikasi diarahkan agar aktivitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak serta dapat membantu mendorong perubahan kemampuan belajar anak menjadi lebih baik. Sesuai dengan permasalahan penelitian, modifikasi yang akan penulis paparkan di sini adalah modifikasi peralatan. Menurut Bahagia yang dikutip oleh andri (2016) modifikasi peralatan “Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan ajar dengan cara modifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu”(hlm. 21). Misalnya, berat ringannya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan.

Dalam penelitian ini penulis memilih modifikasi bola. Dalam hal ini, bola yang seharusnya digunakan untuk bola voli diganti dengan bola plastik yang ditambahkan busa atau spons dengan berat terhadap dari yang ringan sampai pada berat yang sesuai dengan berat bola voli yang sebenarnya. Hal ini penulis lakukan dengan pertimbangan siswa sekolah dasar tidak memiliki kemampuan fisik untuk memukul bola voli yang sebenarnya, yang memiliki berat tidak sesuai dengan kemampuan fisiknya. Ketidak mampuan ini sangat berpengaruh terhadap pukulan dalam suatu permainan bola voli, baik pukulan servis, umpan, passing, dan spike.

c. Manfaat Modifikasi

Dalam melakukan modifikasi bola ada sebuah aspek yang harus diperhatikan antara lain modifikasi pembelajaran harus meningkat partisipasi belajar siswa secara maksimal yang dampaknya dapat meningkat hasil belajar tersebut. Modifikasi hendaknya disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan gerak, tidak hanya menyenangkan tetapi anak dapat pula meningkatkan efektivitas penggunaan keterampilan yang sudah dimilikinya.

2.1.3 Konsep Permainan Bola Voli

Saat ini, permainan bola voli telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini ditandai dengan semakin banyak kejuaraan yang telah digelar, baik ditingkat nasional maupun internasional. Permainan ini benar-benar telah

memasyarakat. Semua lapisan masyarakat, mulai dari usia anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita, telah mengenal permainan bola voli

Bola voli adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan. Setiap regu terdiri atas enam orang pemain, salah satu diantaranya sebagai libero(pemain khusus bertahan). Permainan bola voli ini dilakukan sebuah lapangan berbentuk empat persegi panjang. Tujuan setiap regu adalah berusaha sekuat tenaga untuk memenangkan permainan dengan menciptakan angka (point) dalam setiap reli. Regu penyerang berusaha mematikan setiap serangan lawan yang dilakukan oleh pihak lawan sehingga memperoleh angka dan kesempatan servis. Servis dilakukan secara bergilir(rotasi) pada posisi pemain searah jarum jam.

Permainan bola voli merupakan olahraga yang kompleks, yakni membutuhkan kordinasi yang baik diantara berbagai faktor yang berperan didalamnya, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, strategi, dan mental. Semua itu dibutuhkan perhatian serius dari setiap pemain dan harus dikuasai oleh pemain melalui proses latihan yang baik. Salah satu faktor penting yang harus dimiliki secara kelompok dalam menghadapi suatu permainan adalah taktik dan strategi. Oleh karena itu, suatu regu harus dapat memperhitungkan posisi bermain yang sesuai dengan karakter setiap pemainnya.

Permainan bola voli, salah satunya yaitu menurut Yunus (1992 hlm. 68), dimana permainan bola voli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar, selain itu juga ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu diantaranya: 1. Service, 2. Passing, 3. Umpan, 4. Smash, dan 5. Bendungan. Selain itu menurut Irsyada (2000, hlm. 13), permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dan dibatasi oleh net. Bola dimainkan satu atau kedua tangan bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) dipetak lawan dan mempertahankan agar bola tidak

mati di petak permainan sendiri, sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan secara beregu dimana tiap regu terdiri dari enam orang pemain dan bola dimainkan dengan cara memantulkan sebanyak tiga kali, kemudian bola dinyatakan mati dan masuk ketika sudah menyentuh lantai. Permainan bola voli belum lengkap rasanya jika tidak melihat pukulan yang utama dalam menyerang untuk mencapai kemenangan, (Pardijono dan Hidayat, hlm.36).

2.1.4 Teknik-Teknik Permainan Bola Voli

Salah satu aspek yang perlu di kuasai adalah aspek teknik. Menurut Dieter Beutelstahl (1999, hlm. 9) aspek teknik meliputi “(1)*service*, (2)*passing* bawah, (3)*passing* atas, (4)*bendungan*, dan (5)*pertahanan*.”(dalam Andri K,2016:23)

Karena permainan bola bersifat beregu, maka keberhasilan untuk bermainnya banyak di tentukan oleh kerja sama pemain yang terdiri atas yang terdiri dari enam orang pemain. Perinsip 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 dilapangan sendiri.

Kepentingan penguasaan teknik *passing* bola voli membawa konsekuensi bahwa teknik itu harus di pelajari oleh pemain sejak dini. Karena, itu para pemula atau pemain yang baru belajar bola voli mengawali belajarnya dengan teknik *passing*. Jadi ternyata bahwa pada tingkat pemula, umumnya angka kemenangan atau kekalahan dalam bola voli adalah hasil tidak efektifnya penguasaan bola, sesame teknik penguasaan bola tidak di kuasai, *passing* akan lebih baik dan persiapan yang lebih baik dari *spike* dan *bendungan* tidak di lakukan secara efektif.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik permainan bola voli cukup seragam sesuai dengan tuntutan pemainnya. Bagi para pemula tekanan belajar bola voli lebih di fokuskan untuk penguasaan teknik *passing* karena kepentingan baik *passing* bawah maupun *passing* atas dalam permainan cukup dominan, untuk mewujudkan serangan.

1) Passing

Definisi *passing* menurut Sunardi, H dan Deddy Whinata (2015 hlm. 24) “*passing* adalah mengoperkan kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada sery lawan”

2) Passing Atas

Passing atas merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima service, menerima spike. *Passing* atas merupakan awal dari sebuah penyerangan bola voli, keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka penguapan akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan bola yang baik untuk para penyerang. Teknik *passing* atas menurut Sunardi, H dan Deddy whinata (2015, hlm.32) adalah operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi.

3) Langkah-Langkah Melakukan Passing

Menurut kosasih (dalam Sunardi, H dan Deddy whinata (2015, hlm.33)

1. Sikap pemulaan, badan dalam sikap setimbang labil, lengan siap di depan dada, telapak tangan menghadap ke arah bola di depan dahi. Adapun kaki sejajar atau depan belakang, lutut di tekuk berdiri pada ujung kaki dan badan sedikit condong ke depan.
2. Saat perkenaan, perkenaan bola bagian antara bola dengan ujung-ujung jari saja (terutama ibu jari, telunjuk, dan jari tengah). Pada saat perkenaan dengan bola jari maupun tangan yang kita tegangkan itu di ikuti gerakan mengikuti gerak bola.
3. Sikap akhir, setelah perkenaan bola, gerakan di lanjutkan dengan langkah kaki ke depan, selanjutnya ambil sikap permulaan. Pandangan mengikuti arah bola.
4. Penerapan Modifikasi

Yang peneliti lakukan adalah modifikasi bola, di karenakan adalah ketakutan akan cedera karena bolanya besar, keras dan terasa berat sehingga Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya kurang menguasai teknik *passing* atas. Dengan ini peneliti melakukan modifikasi bola yaitu bola plastik yang dilapisi dengan spons. Pelaksanaanya penulis akan menggunakan alat yang telah dipaparkan dalam latihan passing atas bola voli.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini pernah dilakukan oleh Andri K. Ia adalah alumni program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Siliwangi, angkatan 2012. Andri K meneliti tentang pengaruh Modifikasi bola terhadap hasil belajar keterampilan servis atas dalam permainan bola voli siswa kelas V dan VI SD Negeri Bantar 06 Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016.

Jenis penelitiannya yang penulis lakukan ini sama dengan penelitian tersebut yaitu penelitian eksperimen. Namun tujuannya berbeda, tujuan penelitian yang penulis lakukan adalah mengungkapkan pengaruh pembelajaran keterampilan passing atas dengan menggunakan modifikasi bola terhadap keterampilan passing atas dalam permainan bola voli.

Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian Andri K seperti yang di kemukakan di atas.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suau konsep yang dibutuhkan peneliti dengan tujuan untuk memecahkan suatu masalah, Menurut Sugiyono (2013), “kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila dalam penelitian tersebut berkenaan dua variabel atau lebih.”(hlm. 60).

Bola voli adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan, bola voli merupakan olahraga kompleks yang melibatkan berbagai unsur kondisi fisik untuk menunjang permainanya, seperti kordinasi, kecepatan, kekuatan, daya ledak otot, stamina dan lainnya, selain itu untuk terampil dalam memainkan permainan bola voli harus menguasai teknik dasar

dalam permainan bola voli sebagai fundamnetal untuk menguasai permainan tersebut, salah satunya adalah *passing* atas, *Passing* atas merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima service, menerima spike. *Passing* atas merupakan awal dari sebuah penyerangan bola voli, keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Untuk menguasai teknik tersebut harus melalui latihan yang terprogram dan sistematis sebagai langkah awal untuk membentuk suatu keterampilan yang cukup sulit.

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Andri K. Ia adalah alumni program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Siliwangi, angkatan 2012. Andri K meneliti tentang pengaruh Modifikasi bola terhadap hasil belajar keterampilan servis atas dalam permainan bola voli siswa kelas V dan VI SD Negeri Bantar 06 Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016 oleh karena itu penelitian ini bisa dilakukan, Banyak sekali metode latihan untuk menguasai teknik *passing* atas salah satunya menggunakan modifikasi bola, Menurut Bahagia (2000) modifikasi adalah “Menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntutkan dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya” (hlm. 1). Oleh karena itu modifikasi ini bisa menjadi suatu alternatif dalam proses latihan atau pembelajaran untuk menguasai keterampilan *passing* atas.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto, Suharsimi (2014) “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersipat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (hlm. 110). Berdasarkan anggapan diatas tersebut, penulis menggunakan hipotesis “Latihan dengan modifikasi bola berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya