

BAB II

KAJIAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1 Pengertian bola voli

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasinya secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian, siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Menurut Badriah, (2011, hlm. 70) “latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Sedangkan menurut Harsono (2015, hlm. 50) “Latihan adalah Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga

faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Menurut Badriah, (2011, hlm. 3)

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik, akan menghasilkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, mulai dari : sistem saraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya.

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

2.1.1.2. Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono (1988) dalam Suhendro (2001, hlm. 36), “terdapat empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin.

Menurut Badriah, (2011, hlm. 2) mengatakan “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik”. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Selanjutnya Harsono (2015, hlm. 39), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015, hlm. 39) mengatakan “Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”. Selanjutnya Harsono (2015, hlm. 37) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut.

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah den mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setringgi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*stength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*aqility*) dan *power* Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau

perkembangan *neuromuscular*.

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-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks..

Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011, hlm. 4) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah: Prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip

individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”.

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 lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan.

2.1.1.1.1 Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015, hlm. 51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

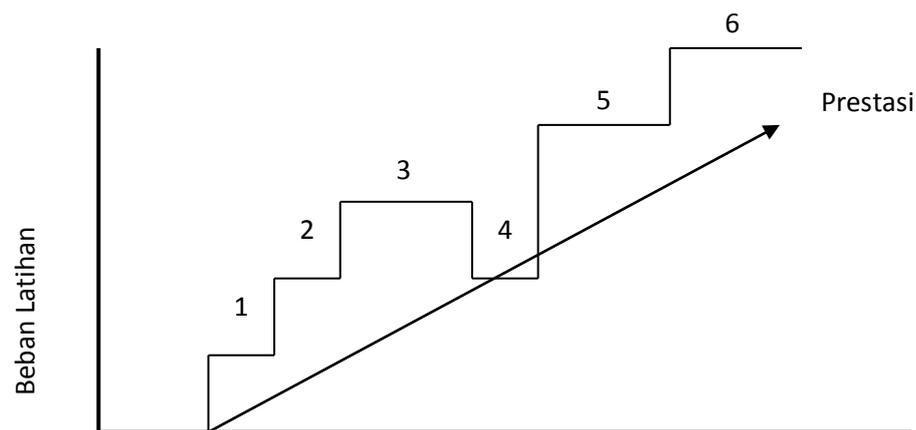
Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015, hlm. 52) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau kalaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”. Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

2.1.1.1.2 Penambahan Beban

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. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka selalu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa semakin ringan. Hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan ini diberikan dengan cara menambah set atau repetisi. Contoh karena latihan untuk pertemuan pertama setiap sampel harus melakukan servis atas sebanyak 3 set 10 repetisi, maka beban latihan akan di tingkatkan apabila sampel sudah mampu melakukan servis atas

sebanyak 3 set dan tiap set nya mampu melakukan *service* atas bokanya masuk atau mengenai sasaran sebanyak 8 bola. Beban latihan di tambah dengan menbah set menjadi 4 set 10 repetisi. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga

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.

2.1.1.1.3 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011, hlm. 4) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda”. 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. Menurut Harsono (2015, hlm. 64)

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet”.

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.

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, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini diterapkan pada penerapan beban lebih yaitu peningkatan beban latihan disesuaikan dengan kemampuan sampel, contoh untuk A beban latihannya meningkat di pertemuan ke tiga karena pada pertemuan ke dua A sudah mampu menyelesaikan 3 set dengan tiap set nya hasil servis nya mengenai sasaran sebanyak 8 bola dari yang seharusnya 10 bola. Sedangkan untuk B beban latihannya masih tetap 3 set 10 repetisi, karena hasil 3 set nya tidak mencapai 8 bola yang masuk ke sasaran pada tiap set nya.

2.1.1.1.4 Prinsip Kualitas Latihan

Harsono (2015, hlm. 75) 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 drill-drill 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”.

Selanjutnya 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 koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”.

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

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

Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan. Penerapan prinsip kualitas latihan ini selain dengan penerapan prinsip *over load* juga dengan cara mengawasi setiap sampel pada saat melakukan *servis* atas, apabila ada kesalahan maka pada saat itu pula di lakukan koreksi.

2.1.1.1.5 Variasi Latihan

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.

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.

Selanjutnya Harsono (2015, hlm. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlit tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (2015, hlm. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

Cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menkankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Bentuk-bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Variasi sasaran yang diterapkan dalam penelitian ini berupa ban dalam motor, kun dan karton persegi empat dengan berbagai ukuran. Sasaran tersebut di simpan pada posisi tertentu di lapangan bola voli di simpan di sudut lapangan, 70 cm dari garis belakang, di antara posisi 1 dan 5, posisi 2,3 dan 4.

Gambar variasi latihanya seperti yang terlihat pada gambar 2.2, 2.3, dan 2.4

- a) Ban dalam motor bekas.



gambar 2.2 variasi sasaran menggunakan ban bekas

- b) Kun.



gambar 2.3 variasi sasaran menggunakan kun

- c) Kertas karton pesegi empat mulai dari ukuran 80 X 80 cm, 60 X 60 cm dan 50 X 50 cm. Pada kertas karton tersebut ada gambar berupa gambar yang menarik.

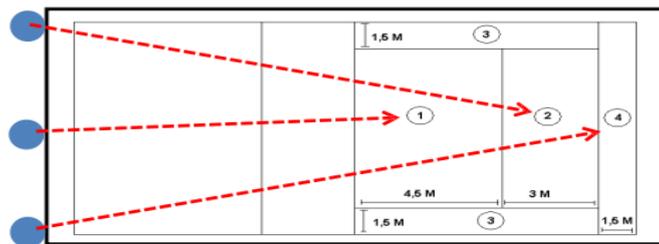


gambar 2.4 variasi latihan dengan menggunakan karton

Ketiga variasi latihan sasaran dalam upaya peningkatan ketepatan *service* atas sasaran tersebut di simpan di sudut lapangan, 70 cm dari garis belakang, di antara posisi 1 dan 5, posisi 2,3 dan 4.

Metode Latihan *Service* Sasaran Tetap Metode latihan *service* dengan sasaran tetap adalah suatu proses pukulan servis dengan mengarahkan bola kesatu sasaran tertentu dalam satu tahap, dengan kata lain bahwa latihan *service* dengan sasaran tetap hanya mengarahkan bola ke satu sasaran. Edward (2011:414) menyatakan bahwa “constant practice: A practice schedule in which the same skill is rehearsed in the same way, without variation, in a series of practice trials”. Berarti suatu latihan di mana keterampilan yang dilatihkan dengan cara yang sama, tanpa variasi dalam serangkaian uji coba latihan. Dalam metode latihan *service* sasaran tetap pengulangan dilakukan agar terjadi gerakan otomatisasi. Atlet yang dilatih dengan metode ini mudah beradaptasi dengan pukulan yang dilatihkan. Hal di atas sesuai pendapat Thorndike (Atmaja dan Tomoliyus, 2015: 57) bahwa pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadinya otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai hukum latihan. Sugiyono (Atmaja dan Tomoliyus, 2015: 57) menyatakan, “dalam metode drill atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan”. Berdasarkan pendapat di atas maka dengan drill yang banyak ulangan dapat meningkatkan ketepatan pukulan servis float. Bentuk latihan ini pemain melakukan servis secara terus-menerus dan diarahkan kesatu sasaran yang telah ditentukan dengan jumlah pukulan yang telah ditentukan pula. Setelah selesai melakukan, ganti dengan anak yang lain. Untuk melakukan latihan *service* sasaran tetap, bola yang dipukul diarahkan pada salah satu daerah sasaran yang telah diberi nomor atau penanda. Contoh sasaran yang dipilih yaitu nomor 4, tiap anak melakukan 10 kali pukulan tiap setnya tanpa merubah sasaran dalam satu set dan meningkat pada pertemuan berikutnya. Nafi (2005: 30) menyatakan kelebihan dan kekurangan latihan servis dengan sasaran tetap sebagai berikut. 1) Kelebihan: Latihan *service* dengan sasaran tetap mempunyai kelebihan dapat mengetahui

kesalahan pukulannya, sehingga dengan cepat anak dapat memperbaiki kesalahan pukulan, konsentrasi pukulan hanya tertuju pada satu sasaran dan tidak berubah-ubah, sehingga memudahkan anak untuk lebih cepat menghafal dan menguasai pukulan tersebut, dan latihan ini bisa memberikan rangsangan secara otomatisasi pada satu sasaran. 2) Kelemahan: Latihan *service* dengan sasaran tetap mempunyai kelemahan yaitu anak tidak dapat menempatkan pukulan *service* ke semua sudut lapangan dengan baik, anak cepat merasa bosan karena hanya memukul pada satu sasaran tanpa adanya variasi latihan pukulan, latihan tidak terdapat perpindahan arah sasaran, sehingga latihan yang mengarah kecermatan dan ketelitian kurang mendukung. Sulit mengatur *service* ke berbagai arah saat berada dalam permainan yang sesungguhnya karena terbiasa dengan satu sasaran, pemain kurang mempunyai naluri untuk memukul bola ke arah yang lain karena sudah terbiasa dengan satu sasaran saja.



2.5 Gambar daerah *service* sasaran stat

2.1.1.2. Permainan Bola Voli

2.1.1.2.1 Pengertian Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu jenis cabang olah raga permainan yang terus berkembang dan sudah sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat luas. Hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan antar klub yang dilaksanakan di tingkat daerah sampai di tingkat nasional. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli menurut Alpian (2017) mengemukakan bahwa,

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini

adalah melewatkan bola melalui atas net agar dapat jatuh ke lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan maksimal tiga kali pantulan tangan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan blok). Permainan ini dimulai setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan dan permainan berakhir setelah bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Pengertian bola voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata 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".

Selanjutnya Bachtiar, dkk. (2001, hlm. 116), "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".

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 antar anggota 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. (2001, hlm. 117), “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 ofisial 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

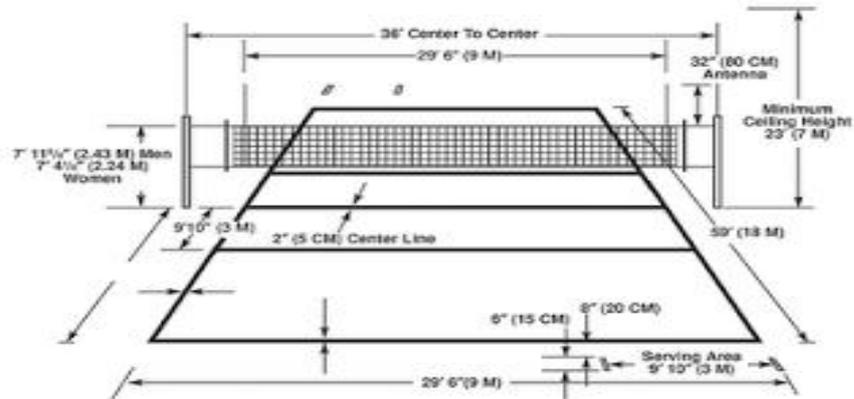
lebar jaring atau net 1,00 meter

tak jaring atau net 10 x 10 centimeter

tinggi jaring putra 2,43 meter

tinggi jaring putri 2,24 meter

Untuk lebih jelasnya di bawah ini penulis gambarkan lapangan bola voli sesuai dengan penjelasan di atas.



Gambar 2.5 Lapangan Permainan Bola Voli
 Sumber : <http://wadahgambarku.blogspot.com>

3) Tongkat atau Rod

Di atas batas samping jaring harus dipasang tongkat yang menonjol setinggi 80 Centimeter. Tongkat atau rod terbuat d

4) Bola



Ukuran bola adalah sebagai berikut:

Berat bola antara 250 – 280 gram

Keliling bola antara 65 – 67 centimeter

Gambar 2.6 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.

2.1.1.2.2. Teknik Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas enam orang pemain yang harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Mengenai istilah teknik dalam cabang olahraga Bachtiar, dkk. (2001, hlm. 29) mengungkapkannya sebagai berikut.

Teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada.

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013, hlm. 314) menjelaskan, Kemampuan memwujudkan 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.

Berdasar pada pendapat di atas, dapat penulis katakan 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 dimiliki dan dipelajari.

2.1.1.2.2.1. *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 seregunya yang biasanya di sebut dengan pengumpan (*tosser*) untuk diumpankan ke *smasher* sebagai serangan ke regu lawan. Menurut Sunardi dan 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 di mainkan dilapangan permainan sendiri.

Hal senada *passing* dalam permainan bola voli menurut Sunardi dan Kardiyanto (2013, 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.

2.1.1.2.2.2. *service*

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm. 15), “*Service* 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 *service* merupakan tindakan memukul bola yang dilakukan dibelakang garis lapangan permainan (daerah *sevis*) dengan syarat melampaui rintangan atau jaring net ke daerah

lapangan lawan. Ada dua jenis *service* dan petunjuk mengenai cara melakukan yang diungkapkan Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm. 15) yaitu :

(a) *service* 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) *service* atas kepala (*Overhead 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.

2.1.1.2.2.3. *Spike*

Menurut Sunardi dan 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.

2.1.1.2.2.4. *Block* (Bendungan)

Menurut Sunardi dan 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 dan meraih ketinggian jangkauan yang lebih tinggi di atas net”. *Blocking* dapat dilakukan 1 (satu) orang pemain, bisa 2 (dua) orang pemain, dan maksimal 3 (tiga) orang pemain garis depan. Selanjutnya Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm. 44) “*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama menangis 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 diatas dapat di simpulkan bahwa prinsip dasar bermain bola voli yaitu bola harus selalu di pukul dengan memvoli (dipantulkan) dan bola harus dimainkan sebelum bola menyentuh lantai lapangan dengan seluruh anggota badan.

2.1.1.2.2.5. *service* Atas

Hook *service* atau *service* dari atas merupakan salah satu jenis *service* yang cenderung paling hebat, sebab *service* ini hampir bersifat menyerang, apabila dilakukan oleh seorang server yang handal. Servis dari atas ini dapat mempercepat laju bola, dan dapat membuat jalannya bola menjadi menukik dari atas ke bawah yakni ke daerah lawan, apalagi jika ketika memukul bola server sambil meloncat tinggi, sehingga akan membuat bola sulit untuk diterima oleh lawan.

service dari atas ini dapat dikatakan jarang dilakukan oleh pemain, sebab banyak risikonya, terutama bagi pemain yang belum terampil menggunakannya. Namun apabila seorang server sudah terbiasa dari sejak pemula terus berlatih menggunakan *service* ini, sehingga ketika bermain sungguhan ia mampu menguasai bola dan tidak grogi, maka hasilnya cenderung dapat mematikan lawan. Minimal hasil dari *service* atas ini, antara lain dapat menggetarkan mental para lawan pemain, meski bola dapat diterima namun biasanya tidak stabil

sehingga bola bisa melenceng dan kadang-kadang tidak terkendalikan yang pada akhirnya terus mati.

Gerakan-gerakan anggota badan dalam melakukan *service* atas ini, antara lain salah satu kaki yang berada di depan agak diangkat sehingga berat badan ada di kaki yang berada di belakang, berat badan agak ke belakang, kadang –kadang setelah bola dilambung sambil meloncat, bola dilambung seperti layaknya bola umpan *smash*, tangan yang memukul mengayun di atas kepala membuat setengah lingkaran dengan kekuatan tinggi, dan akhirnya bola meluncur cepat bagaikan akibat *smash*. Untuk jelasnya mengenai gerakan badan dan anggota badan, dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.7 Posisi Badan pada *service* Atas
Sumber : <http://Arifabrahim07.blogspot.com>

2.1.1.2.2.6. Langkah-langkah Pelaksanaan *service* Atas

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm. 16) “Secara mekanika gerak, *service* atas dapat dilakukan dalam empat rangkaian gerak”. Keempat tahap pukulan servis tersebut dapat dilakukan dengan gerakan yang berkesinambungan, artinya setelah gerakan pertama selesai dilanjutkan pada gerakan kedua, gerakan ketiga dan berikutnya gerakan keempat. Penjelasan spesifik mengenai keempat tahapan tersebut adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm. 16), berikut ini.

- a) Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan dan kedua lutut agak ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola,

tangan kiri menyangga bola sedangkan yang kanan memegang bagian atas bola.

- b) Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih 1 meter di atas kepala di depan bahu dan telapak tangan kanan menghadap ke depan, berat badan dipindahkan.

Untuk lebih jelasnya sikap badan pada saat melambungkan bola dapat

- c) Setelah tangan berada di belakang atas kepala dan berada sejangkauan tangan pemukul, maka bola segera di pukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.

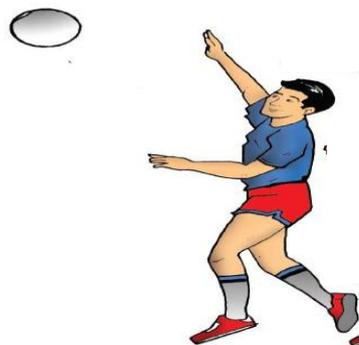
Untuk lebih jelasnya sikap badan pada saat memukul bola dapat dilihat dilihat pada Gambar 2.8 di bawah ini.



Gambar 2.8 Gerakan Memukul Bola
Sumber : <http://Arifabraham07.blogspot.com>

- d) Bola dipukul dan diarahkan dengan gerakan pergelangan tangan, berat badan dipindahkan ke kaki bagian depan. Gerakan lengan terus dilanjutkan ke samping melewati paha yang lainnya.

Untuk lebih jelasnya, posisi badan pada saat melakukan gerak akhir *service* atas tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.10 di bawah ini.



Gambar 2.10 Gerakan Akhir *service*
Sumber : <http://Ameeroza.blogspot.com>

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian Andy Kurniawan Wahyudi dengan judul Pengaruh Variasi Latihan Dengan Menggunakan Media Hulahoop Dan Tali Terhadap Ketepatan *service* Atas Bola Voli. Penelitian Andy Kurniawan Wahyudi mengungkap kegiatan ekstrakurikuler dalam hal ini juga memiliki peran penting dalam pengembangan potensi diri siswa dan sebagai wahana untuk meraih prestasi non akademik. Pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 4 Sidoarjo, siswa masih kesulitan dalam mengarahkan arah bola saat melakukan *service*, sehingga pada saat pertandingan cenderung *service* yang dilakukan mudah diantisipasi oleh lawan, padahal servis itu adalah serangan pertama yang bertujuan untuk mematikan lawan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengadakan penelitian dengan menggunakan media (hulahoop dan tali) untuk materi servis pada olahraga bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keberhasilan penggunaan variasi latihan dengan penggunaan media hulahoop dan tali untuk meningkatkan ketepatan *service* atas pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo. Desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen semu, penelitian diarahkan untuk menganalisis hasil distribusi data pretest dan posttest dari satu kelompok sampel (one group pretest-posttest design). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes ketepatan servis (AAPHER, 1969). Tes tersebut digunakan untuk mengukur ketepatan servis siswa. Subyek penelitiannya adalah siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Sidoarjo. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji T. Hasil peningkatan keterampilan peserta setelah mengikuti metode ini meningkat sebesar 0,95833 (0,96%), yang dilihat dari nilai rata – rata pre-test dan post-test. Dengan demikian menggunakan metode variasi latihan dengan alat bantu hulahoop dan tali dapat membantu dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Perbedaan penelitian yang diungkapkan diatas yaitu dari perlakuan yang diujicobakan. Perbedaan penelitian yang dilakukan Andy Kurniawan Wahyudi yaitu Variasi Latihan Dengan Menggunakan Media Hulahoop Dan Tali Terhadap Ketepatan *service* Atas Bola Voli sedangkan penelitian yang penulis lakukan

menggunakan variasi latihan dengan sasaran berupa ban motor, kun, dan kertas karton

2.3. Kerangka Konseptual

Menurut Sekran (Sugiyono 2016) mengemukakan bahwa “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori hubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (hlm 22). Sedangkan menurut sugiyono (2006) kerangka berpikir yang baik menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan di teliti (hlm.91). Sedangkan pengertian anggapan dasar atau kerangka berpikir menurut Ridwan (2015) sebagai berikut: “Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari peneliti yang disentasikan dari fakta-fakta obeservasi dan kajian kepustakaan “ (hlm.8). Dikatakan selanjutnya bahwa kerangka berpikiran juga menggambarkan alur pemikiran penelitian dan memberikan penjelasan kepada pembaca mengapa ia mempunyai anggapan yang dinyatakan dalam hipotesis laporan.

Kutipaan diatas menjelaskan bahwa kerangka berpikir dalam suatu penelitian merupakan pemikiran seorang peneliti terhadap penelitian beberapa hipotesis penelitiannya.

Berdasarkan uraian diatas , asumsi atau anggapan dasar yang menjadi titik tolak pemikirnya penukis dalalm penelitiannya ini adalah sebagai berikut

1. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik seorang pemain bola voli harus melakukan latihan secara sistimatis berulang-ulang terprogram dan kian hari kian menambah beban latihannya.
2. Latihan dalam jangka waktu yang lama dan tersetruktur tentunya akan menimbulkan kebosanan. Variasi latihan sangatlah penting untuk menghilangkan kebosanan tersebut variasi latihan akan lebih meningkatkan motivasi atleti dalam melaksanakan latihan karena adanya variasi, variasi sasaran akan meningkatkan semangat atau meningkat motivasi atlit untuk meningkatkan latihan.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015, hlm. 96), bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kerangka berpikir diatas penulis maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut, “Terdapat pengaruh latihan menggunakan variasi sasaran terhadap keterampilan *service* atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2020/2021”.