

BAB 2

LANDASAN TEORETIS

2.1 Kajian pustaka

2.1.1 *Motor Ability*

2.1.1.1 Pengertian

Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya.

Menurut Nusufi (2016) *motor ability* adalah “kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan” (hlm.3).

Motor Ability adalah kemampuan gerak motorik yang dimiliki seseorang sejak kecil dan terus berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan baik gerak olahraga maupun non olahraga. Menurut Nusufi (2016,hlm.3) adalah “kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan” Hal ini berarti setiap manusia memiliki kemampuan gerak motoriknya masing-masing yang terus berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Krikendal yang ditulis oleh Nusufi (2016,hlm.2) menyatakan, “komponen-komponen *motor ability* yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, koordinasi mata- tangan, koordinasi mata-kaki, kelincihan dan kelentukan”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *motor ability* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan, memiliki fungsi untuk menghubungkan atau kesanggupan dari setiap individu untuk digunakan dalam mempertinggi daya kerjanya dengan komponen-komponen *motor ability* yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kelincihan dan kelentukan.

Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian. Menurut Sukintaka (2011,hlm.47), menyatakan bahwa “Kemampuan Motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”. Kualitas hasil gerak merupakan kemampuan (ability) gerak seseorang dalam melakukan tugas gerak.

Dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dan merupakan perubahan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas sehari-hari.

Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

2.1.1.2 Jenis-jenis Kemampuan Motorik

1) Motorik Kasar

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan di ikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum di gunakan untuk mengkategorikan tipe-tipe gerak. Menurut Cratty yang dikutip oleh Rusli Lutan (2016,hlm.97), menyatakan bahwa

motorik kasar memiliki ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikerahkan atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya. Otot tersebut ukurannya relatif besar, contohnya pada otot paha dan pada otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Dengan demikian kemampuan motorik kasar adalah sesuatu kemampuan yang diperoleh dari ketrampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (motor ability) akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

2) Motorik Halus

Motorik halus atau gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Gerakan yang lebih banyak menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Sebab otot-otot yang ukurannya lebih kecil ada pada jari-jari tangan dan lengan, sehingga akan menghasilkan gerakan pada jari-jari kaki dan jari-jari tangan. Untuk itu gerak halus bisa berupa aktivitas seperti, menggambar, menulis, menggenggam dan memainkan alat musik.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan reflex yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Ananto yang dikutip oleh Makhmudah *et al* (2020,hlm.37) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori :

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti melompat, meloncat, berjalan, dan berlari.

2) Kemampuan Nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri atas menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melingkar, melambung, dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan mata-tangan dan mata-kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga ikut terlibat. Kemampuan manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan mendorong, gerakan menangkap, dan lain-lain.

2.1.1.3 Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan ketrampilan fisik yang dapat di rangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan, yang juga merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh Yanuar (2010,hlm.10),yaitu:

1) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

2) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas kerja yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang di tempuh maka semakin tinggi kecepatannya.

4) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan di bagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ketitik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh, maka semakin tinggi kelincahanya.

Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani. Adapun unsur-unsur dalam kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (2011,hlm.63-72) adalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot terbentuk melalui beban yang relatif lebih ringan. Namun, pelaksanaan tugasnya dilakukan berulang kali dalam satu kesempatan.
- 3) Fleksibilitas adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendiaan dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.
- 4) Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.
- 5) Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
- 6) Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- 7) Power adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) dan bergerak (dinamis).

Menurut Bumpa yang dikutip oleh Praptama (2016,hlm.9),ada lima biomotorik dasar, yakni:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik tersebut, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik.

Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh.

2.1.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut Sukintaka (2011, hlm.47) “berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan”. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

Disamping beberapa faktor di atas dalam buku yang ditulis oleh Sukamti (2017, hlm.40-41) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- 1) Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- 2) Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- 3) Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- 4) Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- 5) Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- 6) Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- 7) Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- 8) Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- 9) Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.

- 10) Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- 11) Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- 12) Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

2.1.1.5 Fungsi Kemampuan Motorik

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Menurut Cureton dalam Mutohir dan Gusril (2014, hlm.51), “fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

2.1.2 Bola Voli

2.1.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang di dalam permainannya banyak memiliki nilai-nilai positif, seperti nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, saling menghargai, dan masih banyak lagi. Olahraga permainan ini memiliki tujuan yang kompleks baik itu dalam hal prestasi, pendidikan, kesehatan, maupun rekreasi. Manfaat permainan bola voli juga tidak hanya untuk perkembangan fisik saja, namun perkembangan psikis, emosional, dan sosialpun ada di dalam permainan ini.

Permainan bola voli adalah olahraga beregu atau berkelompok yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari enam pemain dalam lapangan yang di bagi menjadi dua bagian yang sama besar oleh sebuah garis dan di atasnya di bentangkan net. Setiap regu mencoba untuk membuat poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan yang diselenggarakan dibawah aturan dengan setiap tim dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan untuk dikembalikan (kecuali perkenaan bola saat membendung). Sebagaimana dikemukakan Kurniawan (2011,hlm.86) “Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang tidak hanya membutuhkan teknik individu, namun permainan ini membutuhkan kerja sama yang baik dalam regu. Kerja sama merupakan hal yang paling penting dalam permainan bola voli, karena tanpa kerja sama yang baik, maka strategi apapun tidak akan berhasil dan tepat guna dalam mencapai tujuan permainan. Kerja sama dibutuhkan terutama dalam mengatur serangan dan pertahanan. Satu contoh kerja sama yang sederhana dalam pertandingan bola voli adalah seorang pemain menerima *service*, kemudian mengoperkan bola kepada *set-uper*, *set-uper* mengumpan bola kepada *spiker*, selanjutnya *spiker* melakukan tugas akhir dengan sebaik-baiknya yaitu memukul bola ke daerah lawan tanpa dapat diantisipasi dan diatasi oleh lawan sehingga menghasilkan angka atau skor.

2.1.2.2 Karakteristik Bola Voli

Bola voli sebagai olahraga beregu memiliki karakteristik tersendiri terutama berkaitan dengan kondisi pemain yang beragam dalam satu tim. Masing-masing anggota memberikan peran yang relatif sama dalam tim. Masalah dan penanganan atlet olahraga beregu seperti bola voli relatif berbeda dengan olahraga perorangan. Dalam olahraga beregu, jika terdapat salah seorang pemain yang mengalami gangguan fisik dan psikologis seperti cedera dan rendahnya tingkat motivasi serta tingginya tingkat kecemasan, maka kondisi ini akan mempengaruhi kondisi tim. Oleh karena itu pemberdayaan dan pembinaan aspek fisik dan

psikologis bagi kesiapan tim dalam menghadapi pertandingan adalah penting di samping penanganan secara individual.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli membutuhkan kolektivitas atau kebersamaan dalam tim dalam hal ini kerja sama yang baik, pembagian tugas yang jelas dan tepat agar setiap pemain merasa bertanggung jawab terhadap tugasnya, sehingga nantinya tidak ada pemain yang merasa paling berjasa dalam tim. Permainan ini mengajarkan pemainnya untuk saling bekerja sama.

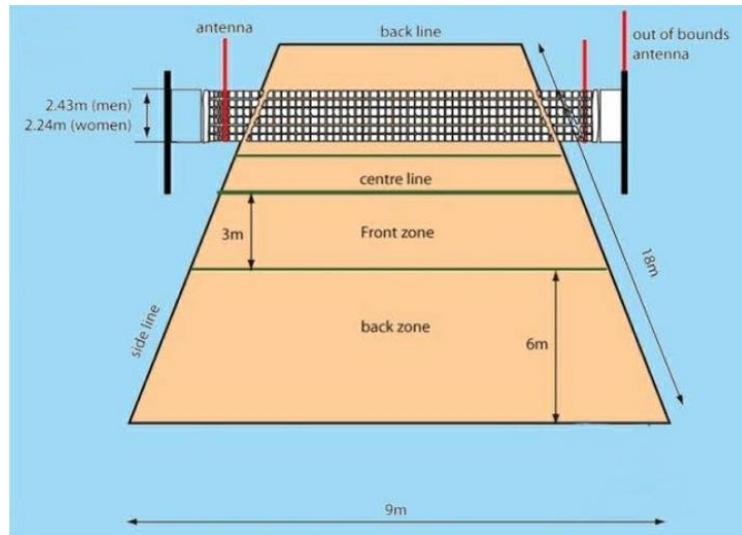
2.1.2.3 Sarana Prasarana Bola Voli

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang, untuk standar ukuran lapangan bola voli yang di gunakan menurut Aji (2016,hlm.42) yaitu: “a) panjang lapangan 18 meter, b) lebar lapangan 9 meter, c) garis serang 3 meter”. Pada permukaan lapangan bola voli harus memiliki syarat yaitu datar dan berbentuk horizontal serta seragam pada setiap bagiannya. Pada bagian permukaan lapangan tidak boleh licin, sehingga membahayakan pergerakan pemain di atas lapangan.

Selain itu, lapangan permainan bola voli dibatasi oleh jaring atau net yang di pasang pada dua buah tiang yang berada di pinggir lapangan. Net atau pembatas tengah lapangan permainan bola voli untuk tim putra dan tim putri terdapat perbedaan, yaitu terletak pada ketinggian net. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Aji (2016,hlm.42) bahwa ukuran net dan tiang bola voli yaitu sebagai berikut :

- a) lebar net bola voli : 1 meter, b) Tinggi net untuk putra :2,43 meter, c)tinggi net untuk putri : 2,24 meter, d) tinggi antena pada net bola voli : 0,8 centimeter, e) tinggi tiang net bola voli : 2,55 meter, f) jarak tiang net dengan garis samping lapangan bola voli : 0,5 – 1 meter, g) pita tepian samping net : 5 centimeter sepanjang 1 meter, h) pita tepian atas net : 5 centimeter, i)mata jala net : 10 centimeter

Ketinggian net diukur dari tengah lapangan permainan, dimana tinggi net (diatas kedua garis samping) harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm. Untuk lebih jelasnya mengenai bentuk dan ukuran lapangan permainan bola voli dapat dilihat pada gambar Gambar 1.



Gambar 2.1. Lapangan Bola Voli
Sumber : Hidayat (2017,hlm.24)

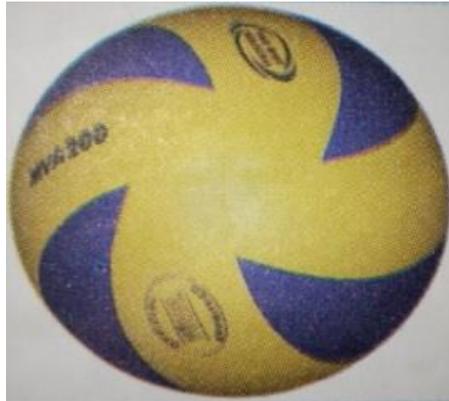
2.1.2.4 Peraturan Pertandingan Bola Voli

Dalam permainan bola voli ada beberapa aturan-aturan yang harus diketahui pemain, layaknya cabang olahraga lainnya. Sistem peraturan olahraga bola voli sudah ada sejak kemunculan olahraga ini. Mengenai peraturan bola voli menurut Aji (2016,hlm.42) yaitu sebagai berikut:

- 1) Setiap regu ada 6 orang yang bermain dan 6 pemain cadangan.
- 2) Perputaran pemain searah jarum jam.
- 3) Lama permainan three winning set.
- 4) Set kemenangan diraih ketika regu meraih 25 poin.
- 5) Dalam posisi 24-24, dilakukan deuce sampai suatu regu meraih angka selisih 2 dari lainnya.
- 6) Jika kedudukan set kemenangan 2-2 (set penentu) dimainkan sampai angka 15.
- 7) Dalam posisi 14-14 dilakukan deuce sampai suatu regu meraih angka dengan selisih 2.
- 8) Penghitungan angka/nilai dengan sistem reli poin.
- 9) Time out diminta oleh official/pelatih kepada wasit, lamanya 30 detik.

Bola yang digunakan dalam permainan bola voli harus berbentuk bulat sempurna, tidak boleh terdapat benjolan pada bagian permukaan bola. Bola juga tidak boleh berbentuk lonjong. Bahan yang biasa digunakan untuk membuat bola voli biasanya berasal dari kulit atau juga kulit sintesis. Bola dalam permainan bola voli mempunyai ukuran-ukuran yang telah ditetapkan oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi bola voli Indonesia. Menurut

Hidayat, Witono (2017 hlm.34) mengungkapkan bahwa “Lingkar bola voli adalah 65-67 centimeter. Berat bola voli yang distandarkan adalah 260-280 gram. Agar bisa memantul dengan baik, sebuah bola voli harus memiliki tekanan dalam 0,30-0,325 kg/cm.”



Gambar 2.2. Bola Voli
Sumber : Hidayat (2017,hlm.33)

2.1.2.5 Teknik dasar permainan bola voli

Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat kompleks, di dalamnya terdapat unsur kerja sama serta permainan beregu yang melibatkan beberapa komponen teknik dasar bola voli. Menurut Hidayat (2017,hlm.35) mengemukakan bahwa :

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut mampu menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta, bila seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar.

Penguasaan teknik bola voli penting untuk di pahami agar seseorang bisa bermain bola voli dengan baik dan benar. Tanpa memiliki pemahaman mengenai teknik bermain bola voli yang baik, maka seseorang tidak akan bisa mendapatkan hasil yang baik saat bermain bola voli. Mengingat untuk menjaga bola agar tidak jatuh dilapangan sendiri yang di selenggarakan dibawah aturan dengan setiap tim

dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan serta tetap dalam kontrol yang baik guna di arahkan dengan tepat ke daerah lawan, tentu bukan hal yang mudah. Menurut Hidayat (2017,hlm.36) “Penguasaan teknik bisa di dapatkan melalui proses berlatih secara benar dan terarah”. Hal ini menandakan bahwa, teknik dasar bola voli merupakan potensi seseorang untuk menunjukkan keahlian bermain bola voli yang merupakan hasil dari latihan atau praktek.

Menurut Rahmani (2014,hlm.115) “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya *service*, *passing*, *spike*, dan *blocking*”. Adapun pembahasan mengenai teknik (keterampilan) bola voli dijelaskan pada bagian berikut:

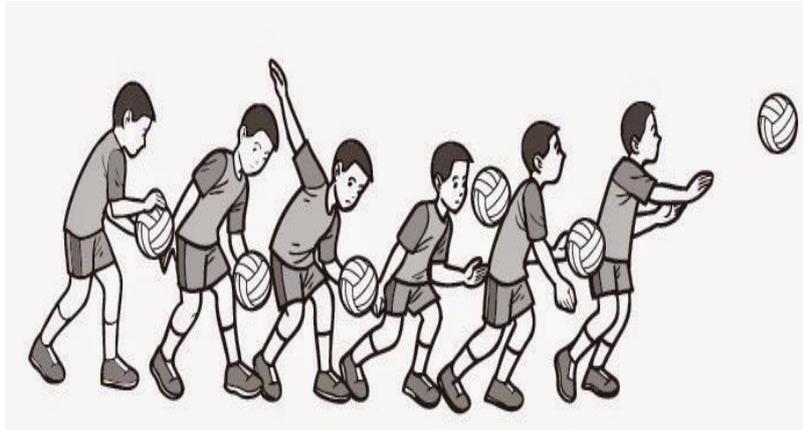
1) *Service*

Teknik *service* dilakukan sebagai awal jalannya permainan. Kadang teknik ini dijadikan ajang untuk memperlihatkan kemampuan pemain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati jaring atau net. *Service* pada saat ini bukan saja berfungsi sebagai pembuka permainan melainkan sebagai serangan awal bagi regu yang melakukan *service*. Kedudukan *service* menjadi sangat penting, karena peraturan pertandingan yang berlaku saat ini menggunakan sistem *rally point* yaitu setiap perpindahan bola maupun bola mati menghasilkan *point* bagi regu yang memenangkan *rally* atau mematikan bola di lapangan lawan, sehingga dengan *service* yang sempurna akan dapat langsung mengumpulkan angka tanpa ada *rally-rally*. Mengenai teknik *service* Wahyuni *et.al* (2010,hlm.11) mengungkapkan bahwa teknik *service* dibagi menjadi 2 yaitu sebagai berikut :

a) Teknik Servis bawah

Teknik servis bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- (1) Sikap tubuh berdiri, kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh condong ke depan.
- (2) Salah satu tangan memegang bola dan tangan yang lain digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari tangan dalam keadaan mengepal.
- (3) Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola di pukul dibagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.

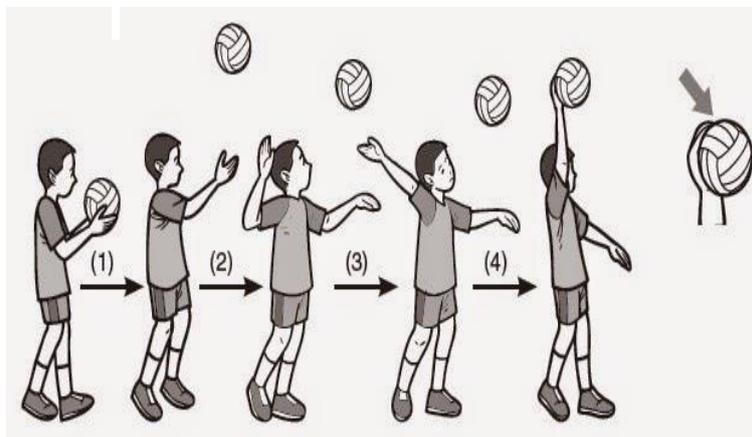


Gambar 2.3. Teknik Servis Bawah
Sumber : Wahyuni *et.al* (2010,hlm.12)

b) Teknik servis atas

Teknik servis atas dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- (1) Sikap tubuh berdiri, salah satu tangan memegang bola.
- (2) Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga.
- (3) Pukulan bola diusahakan melewati di atas net.
- (4) Bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.



Gambar 2.4. Teknik Servis Atas
Sumber : Wahyuni *et.al* (2010 hlm.12)

Sewaktu akan melakukan *service*, perhatian harus selalu terpusat pada bola. Lecutan tangan dan lengan sangat diperlukan dan bila perlu dibantu dengan gerakan togok ke arah depan sehingga bola akan memutar lebih banyak. Pada waktu lengan dilecutkan, siku jangan sampai ikut tertarik ke bawah. Saat ini

service tidak dilakukan dengan berdiri saja, melainkan dengan cara melompat layaknya *spike* dari daerah belakang yang disebut dengan *jump service*.

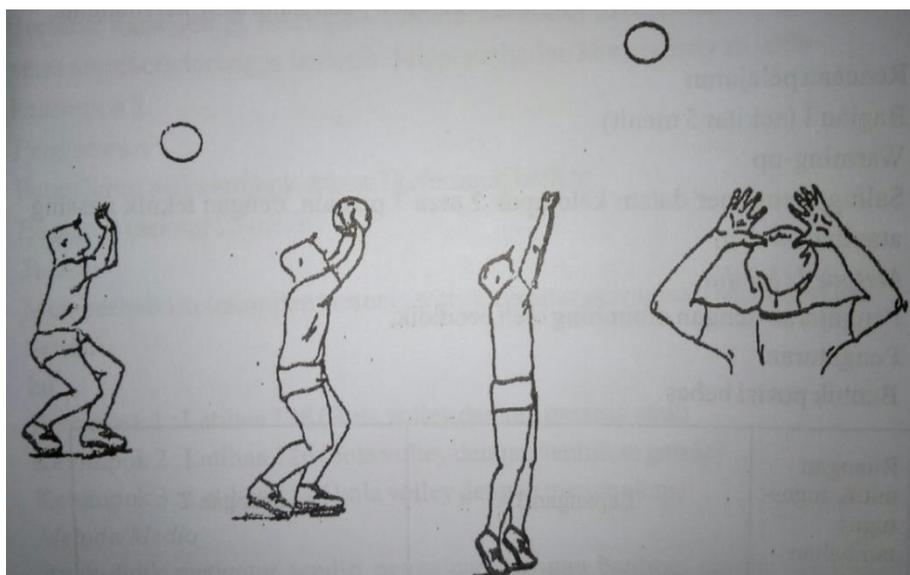
2) *Passing*

Passing adalah upaya mengoperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri. Teknik *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas adalah upaya mengoperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri menggunakan jari-jari dan telapak tangan. Sedangkan yang dimaksud dengan *passing* bawah adalah upaya mengoperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri menggunakan kedua lengan yang dirapatkan. Kedua teknik *passing* tersebut merupakan suatu langkah awal untuk menyusun pola serangan. Mengenai teknik *passing* Aji (2016,hlm.39) mengungkapkan bahwa teknik *passing* atas dan *passing* bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut :

a) Teknik *passing* atas

Cara melakukan *passing* atas adalah sebagai berikut.

- (1) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lutut ditekuk dengan badan merendah.
- (3) Kedua lutut sikapnya mengeper.
- (4) Kedua tangan ditekuk dengan kedua telapak tangan dan jari-jari membentuk cekungan seperti mangkuk setengah lingkaran..



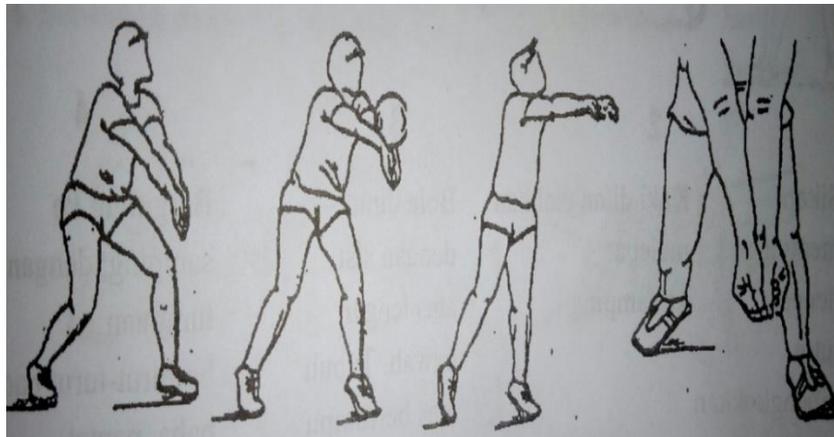
Gambar 2.5. Teknik *Passing* Atas

Sumber : Juhrodin dan Setiawan. (2014,hlm.120)

b) Teknik *passing* bawah

Cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut.

- (1) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lutut ditekuk dengan badan condong sedikit ke depan.
- (3) Kedua lutut digerakan mengeper dan rilek.
- (4) Kedua tangan berpegangan, telapak tangan kiri memegang punggung telapak tangan kanan.
- (5) Ayunkan kedua lengan ke depan arah datangnya bola.
- (6) Perkenaan bola di atas pergelangan tangan.



Gambar 2.6. Teknik *Passing* Bawah

Sumber : Juhrodin dan Setiawan. (2014,hlm.125)

3) *Spike*

Spike merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli yang berfungsi sebagai senjata utama dalam melakukan penyerangan. *Spike* dapat dilakukan pada daerah serang maupun pada daerah belakang. *Spike* biasanya dilakukan dengan berbagai variasi serangan, baik satu penyerang, dua penyerang maupun tiga penyerang dalam satu gerakan serang untuk mengelabui pertahanan lawan. Mengenai pelaksanaan teknik *spike* Beutelstahl, Dieter (2008,hlm.25) mengungkapkan tahapan pelaksanaannya sebagai berikut :

a) Tahap pertama :

Fase run up atau tahap lari menghampiri. Ini tergantung dari jenis bola dan jatuhnya bola. Kita mulai lari menghampiri kira-kira pada jarak 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Kedua langkah terakhirlah yang paling menentukan. Pada waktu kita *take off* (mulai melompat), kita harus memperhatikan baik-baik kedudukan kaki. Kaki yang akan *take off*

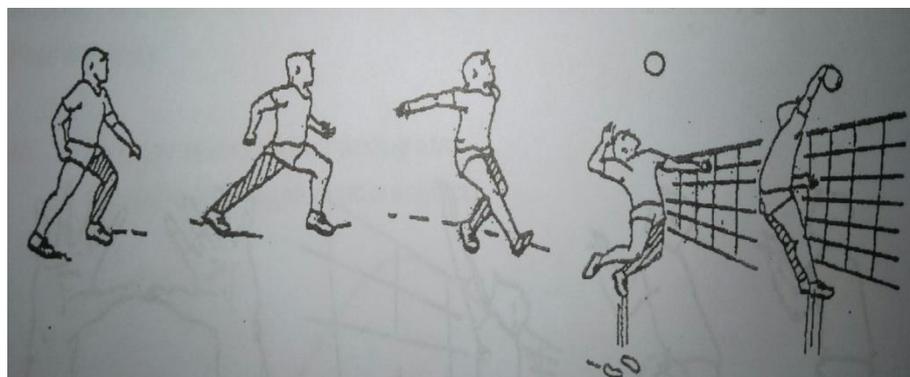
harus berada di tanah lebih dahulu, dan kaki yang lain menyusul di sebelahnya. Karena itu kadang kala kita harus merubah lebih dahulu langkah kita sebelum melakukan dua langkah terakhir itu. Arah yang diatur harus diatur sedemikian rupa, sehingga pemain akan berada di belakang bola pada saat dia akan *take off*. Dengan kata lain, tubuhnya pada saat itu berada pada posisi menghadap net. Lengan-lengan yang menjulur kedepan diayunkan kebelakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sedemikian rupa sehingga pada saat pemain *take off* kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh pemain.

b) Tahap kedua :

Fase take off atau tahap melompat. Pergerakan harus berlangsung dengan lancar dan kontinu, tanpa terputus-putu. Pada waktu *take off*, kedua lengan yang menjulur harus digerakan ke atas. Bersamaan dengan itu, tubuh diluruskan. Kaki yang dipakai untuk melompat inilah yang memberikan kekuatan pada *take off* tersebut. Lengan yang dipakai untuk memukul, juga sisi tubuh bagian tersebut di putar sedikit sehingga menjauhi bola. Punggung agak membungkuk dan lengan pemukul agak ditekuk sedikit. Lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala. Lengan inilah yang mengatur keseimbangan secara keseluruhan.

c) Tahap ketiga :

Fase hit atau tahap pemukul. Sesuai dengan jenis spike yang ada, cara memukulpun terbagi menjadi beberapa jenis pukulan.



Gambar 2.7. Teknik *Spike*

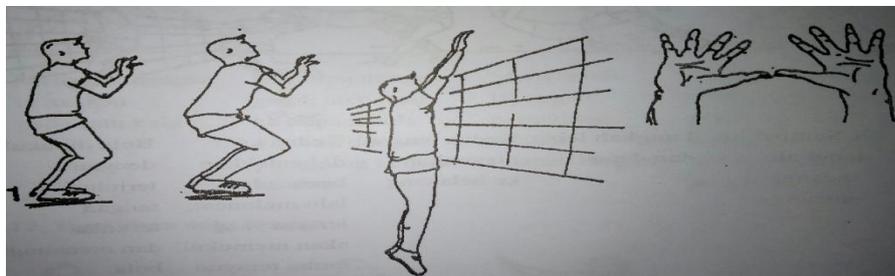
Sumber : Juhrodin dan Setiawan. (2014,hlm.127)

4) *Block*

Block merupakan teknik pertahanan utama dalam permainan bola voli yang dapat dilakukan baik secara tunggal maupun berkawan (dua atau tiga orang). Kedudukan *block* dalam permainan bola voli sangat penting terutama dalam menahan serangan lawan dan dapat pula digunakan untuk mengumpulkan angka, karena jika *block* berhasil dan bola jatuh di lapangan penyerang menghasilkan

angka bagi tim bertahan. Mengenai pelaksanaan teknik *block* menurut Aji, Sukma (2016,hlm.40) ada empat tahapan melakukan *block* yaitu sebagai berikut :

- a) Posisi awal
Posisi awal membendung bola adalah sebagai berikut.
 - (1) Pemain melangkah ke depan net dengan posisi siap.
 - (2) Kedua lengan ditekuk dan diletakan di depan muka.
 - (3) Kedua telapak tangan menghadap net.
- b) Tahapan membendung bola adalah sebagai berikut.
 - (1) Kedua kaki ditekuk mengeper.
 - (2) Tolakan kaki ke atas dan diluruskan.
 - (3) Kedua tangan dijulurkan ke atas dan melihat pergerakan bola.
- c) Kontak dengan bola pada saat membendung bola adalah sebagai berikut.
 - (1) Jari-jari tangan dibuka lebar.
 - (2) Kedua tangan didekatkan sehingga bola tidak bisa lolos.
- d) Mendarat
Mendarat pada saat membendung bola adalah sebagai berikut.
 - (1) Setelah kontak dengan bola, pemain dengan cepat mendarat.
 - (2) Turunkan kedua tangan jangan sampai menyentuh net.
 - (3) Kembali ke posisi tempat semula.



Gambar 2.8. Teknik *Block*

Sumber: : Juhrodin dan Setiawan. (2014,hlm.128)

2.1 Hasil Penelitian yang Relevan

Masalah yang ingin penulis teliti ini mengacu dari masalah yang sudah pernah di bahas oleh Miumun Nusufi (2016) yang berjudul “Hubungan Kemampuan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah”. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *motor ability* pada keterampilan bermain Sepakbola pada klub Himadirga FKIP Unsyiah. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kemampuan *motor ability* dengan keterampilan bermain sepak bola pada klub himadirga unsyiah. Metode penelitian

yang di gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain klub Himadirga FKIP Unsyiah yang berjumlah 20 orang, sampel dalam penelitian ini seluruh pemain klub Himadirga FKIP Unsyiah yang berjumlah 20 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan kemampuan *motor ability* dengan keterampilan Sepakbola yang memiliki koefisien korelasi sebesar 0,91.

Penelitian yang penulis ajukan relevan dengan penelitian tersebut yaitu meneliti mengenai *motor ability* keterampilan sepak bola. Namun dalam penelitian ini penulis mencoba melihat dari sudut pandang *motor ability* terhadap keterampilan bola voli.

2.2 Kerangka Konseptual

Prabowo (2013) menjelaskan bahwa “Karakteristik permainan bola voli sangat membutuhkan komponen biomotorik seperti kekuatan, *power*, kecepatan (*speed*), kelincahan *agility*, dan daya tahan *endurance*. Beberapa komponen tersebut harus di miliki oleh para pemain karena dalam permainan bola voli lebih cenderung berlangsung dalam tempo yang cepat”. (Para.1)

Keterkaitannya kemampuan gerak terhadap keterampilan dasar bermain bola voli, kekuatan tungkai berfungsi pada saat pemain melakukan passing bawah atau passing atas, power otot tungkai berfungsi agar pemain melakukan spike bisa meloncat dengan memukul bola di atas net, kecepatan berfungsi ketika pemain melakukan awalan pada saat akan melelakukan spike, kelincahan berfungsi pada saat mengambil passing yang jauh dari jangkauan, daya tahan berfungsi agar seorang pemain stabil dalam mengontrol bola atau memberikan passing kepada teman.

2.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebagai teori sementara atau merupakan penduga tentang apa saja yang kita amati, menurut Sugiyono (2016 hlm.09) menjelaskan bahwa “hipotesis merupakan jawaban terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan anggapan dasar dan

pengertian hipotesis diatas, maka Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Hubungan antara *motor ability* dengan keterampilan bermainan bola voli paling sedikit 60%”.