

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

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) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70). Menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Sedangkan menurut Soegiarto (dalam Millah, 2019) latihan adalah

Proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang.

Selanjutnya Nala (2011) menyatakan bahwa

Latihan merupakan suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal. (hlm.23)

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.

Berdasarkan pendapat ahli di atas penulis simpulkan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang.

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),

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. (hlm.3)

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan, 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 Badriah (2011) 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” (hlm.2). 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), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015) 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” (hlm.39). Selanjutnya Harsono (2015) 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 (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang 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. (hlm.39)

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 Latihan**

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011) 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” (hlm.4).

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 intensitas latihan, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

#### **2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)**

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) 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” (hlm.51). 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*.

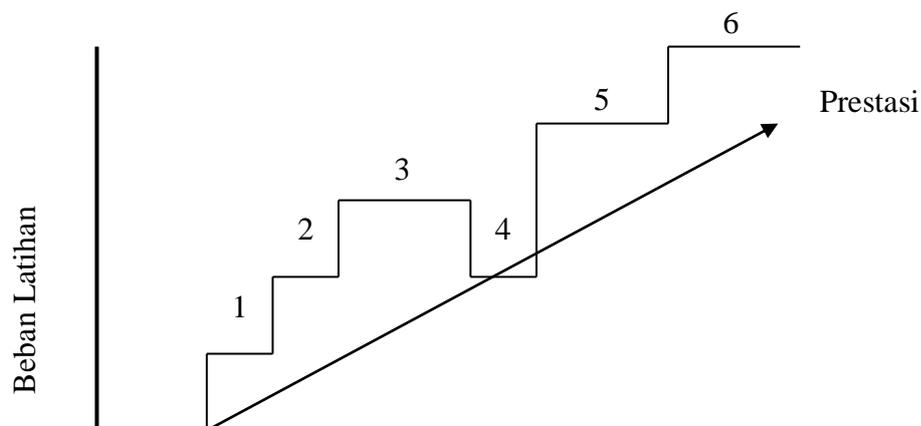
Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat 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) 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” (hlm.52). Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

### **1) 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 dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. 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 fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

## 2) *Overtraining*

Ada atlet-atlet yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan, prestise, atau manriknya hadiah-hadiah, sehingga atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015)

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya, dan terlebih lagi psikologis atlet. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *stalness*, kadang-kadang juga cedera-cedera. (hlm.56)

Dari segi psikologis, latihan berlebihan dapat menyebabkan depresi dan putus asa pada atlet sehingga menyebabkan atlet meninggalkan cabang olahraganya. Di segi biologis mungkin bisa menghambat haid pada wanita yang berlatih terlalu berat. Kesimpulannya, latihan berat memang penting asalkan tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Jadi metodologi yang harus diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu kepada sistem tangga.

#### **2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi**

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

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. (hlm.64)

Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama. 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 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 yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

### 2.1.1.3.3 Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut Harsono (2015) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *stanleness*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (hlm.68).

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah: waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian seperti yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan

Nomor Intensitas	Presentasi dari Prestasi Maksimal Atlet	Intensitas
1	30-50%	<i>Low</i>
2	50-70%	<i>Intermediate</i>
3	70-80%	<i>Medium</i>
4	80-90%	<i>Sub maximal</i>
5	90-100%	<i>Maximal</i>
6	100-105%	<i>Super maximal</i>

Sedangkan intensitas latihan yang digambarkan dengan berat beban latihan yaitu dengan cara menentukan jarak tempuh kemudian menentukan waktu tempuh untuk menentukan waktu tempuh saat latihan menurut untuk latihan cepat dengan jarak pendek yang lama latihan 5-30 detik maka intensitas kerja 85%-90% maksimum.

#### **2.1.1.3.4 Variasi Latihan**

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan 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 pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola voli.

Selanjutnya Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas, bisa melakukan variasi latihan *passing* atas dengan latihan *passing* atas ke sasaran ban, latihan *passing* atas berpasangan. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *passing* atas tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

### **2.1.2 Konsep Permainan Bola Voli**

#### **2.1.2.1 Sejarah Permainan Bola Voli**

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015) “Bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia dan menduduki peringkat kedua setelah sepak bola” (hlm.1). Selanjutnya Sunardi dan Kardiyanto (2015) mengatakan “Tak menghiraukan jika permainan yang sebagian besar

menggunakan tangan ini di mainkan oleh hampir semua kalangan masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan bahkan sekolah-sekolah dasar sampai perguruan tinggi” (hlm.1). Pada awal ide dasar permainan bola voli adalah memasukan bola kedaerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola ke daerah lawan. Memvoli yang berarti memainkan, memantulkan bola sebelum jatuh atau menyentuh lantai.

Permainan bola voli sudah dikenal sejak abad pertengahan. Pada tahun 1893 di Jerman sudah ada permainan sejenis ini yang bernama “*Faust Ball*” pada tahun 1895 William G Morgan seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Man Cuistian Association (YMCA)* di Kota Holyoke, Massachusette mencoba permainan sejenis *Faust Ball* ini yang mula-mula olahraga rekreasi dalam lapangan tertutup (*indoor*). Pada saat itu sedang populer olahraga bola basket, tetapi banyak usahawan yang berlatih basket sudah mencapai usia lanjut merasakan permainan basket terlalu menguras tenaga. Morgan menciptakan permainan yang lebih ringan dengan menggantungkan net setinggi 2,16 meter dari lantai, kemudian menggunakan bola yang relative ringan, yaitu bagian dalam bola basket. Bola tersebut dipantulkan terus menerus melewati net, jadi bola tidak boleh jatuh menyentuh lantai. Permainan tersebut kemudian diberi nama “*minto nette*”. Pada waktu itu belum ditentukan batas maksimum sentuhan berapa kali dan rotasi serta diperbolehkan menjulurkan tangan melewati net dengan maksud menjangkau bola di daerah lawan.

Dengan beberapa percobaan dirasakan bola terlalu ringan, sedangkan penggunaan bola basket terlalu berat. Morgan kemudian mengusulkan kepada A.G Spalding dan Brothers, yaitu perusahaan industri alat-alat olahraga untuk membuat bola voli sebagai percobaan. Setelah melihat bahwa dasar permainan *minto nette* adalah memvoli bola hilir mudik melewati net, maka Prof. H.T. Halsted dari Spring Fied Massachussetts, USA, mengusulkan nama permainan ini menjadi “*Volley Ball*”. Keadaan berubah, semenjak permainan bola voli dimainkan di lapangan terbuka, seperti halaman-halaman sekolah, di tepi-tepi pantai, dan tempat-tempat hiburan terbuka.

Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan dan mendapatkan angka. Setiap tim dapat memainkan tiga sentuhan (pukulan). Poin diberikan apabila lawan tidak dapat mengembalikan bola, menyentuh lantai lawan, dan bola keluar (*out*). Dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan sebuah net untuk memperoleh nilai dalam usaha mencapai kemenangan yang menggunakan *rally point system*.

### **2.1.2.2 Pengertian Permainan Bola Voli**

Bola voli adalah olahraga tim dimana dua tim terdiri dari 6 pemain aktif, tiap tim yang dipisahkan oleh net. Setiap tim mencoba untuk membuat poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan yang diselenggarakan di bawah aturan. Pengertian bola voli menurut PBVSI (2010) bola voli adalah “Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net” (hlm.1). Menurut Alpian (2017) 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” (hlm.71).

Sedangkan menurut Irsyada (2010) Permainan bola voli adalah

Permainan beregu yang setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri. (hlm.14)

Menurut Alpian (2017) prinsip dasar bermain bola voli yaitu

Memainkan bola dengan memvoli dan menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan, dengan menyeberangkan bola melewati jaring dan mempertahankan bola agar tidak jatuh dilapangan permainan sendiri. Regu dianggap menang apabila regu itu dapat memperoleh nilai lima belas terlebih dahulu dan dari lima set yang harus dimainkan, regu itu harus dapat memenangkan 3 set.

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015) “Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantul-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa ada batas waktu sentuhan” (hlm.2). Menurut Muhajir (2014) tujuan permainan bola voli adalah “Memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan” (hlm.34). Sedangkan Menurut Bachtiar (2010) bola voli merupakan “Permainan beregu yang bertujuan untuk memukul bola ke arah bidang lapangan lawan untuk mendapatkan poin” (hlm.2).

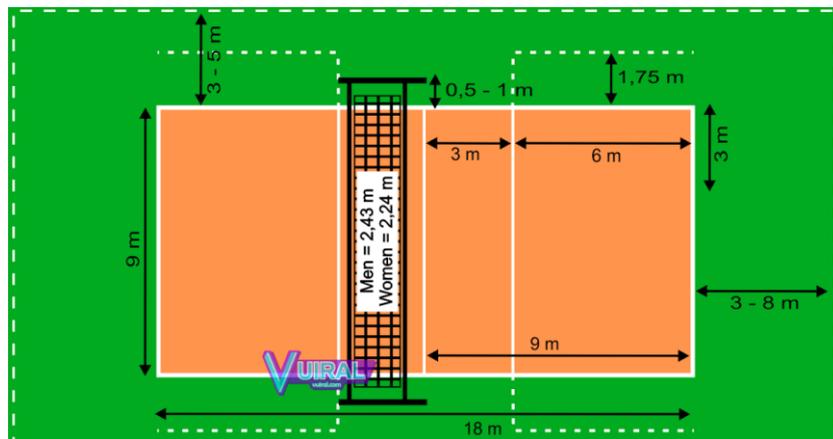
Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, hakekat permainan bola voli adalah Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola melalui atas net agar dapat jatuh ke lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan.

Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik, masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan di dalam 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. (2010), “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” (hlm.1.17). 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).



Gambar 2.2 Lapangan Permainan Bola Voli  
Sumber : Vuiral (2021)

- 2) Jaring atau net
  - panjang jaring atau net 9,50 meter
  - lebar jaring atau net 1,00 meter
  - petak-petak jaring atau net 10 X 10 centimeter
  - tinggi jaring putra 2,43 meter
  - tinggi jaring putri 2,24 meter
- 3) Tongkat atau Rod
 

Di atas batas samping jaring harus dipasang tongkat yang menonjol setinggi 80 Centimeter. Tongkat atau rod terbuat dari bahan fiberglass dengan ukuran 180 centimeter dan garis tengahnya 1 centimeter, diberi warna secara bersilang.
- 4) Bola
 

Ukuran bola adalah sebagai berikut:

  - Berat bola antara 250 – 280 gram
  - Keliling bola antara 65 – 67 centimeter

##### 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.

##### **2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Teknik dasar bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli di butuhkan gerak koordinasi yang benar untuk dapat melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Seperti dikatakan oleh Sarumpaet (2011), bahwa “Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang menentukan kalah dan menangnya suatu regu dalam pertandingan. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benarbenar dikuasai terlebih dahulu agar dapat memainkan permainan volleyball secara lancar dan teratur” (hlm.15).

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015) “Seni dalam permainan bola voli terlihat dari pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang indah serta memesona para penonton yang menyaksikannya” (hlm.1). Teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor yang sangat penting karena mempengaruhi kelancaran permainan, bukan pencapaian prestasi. Adapun yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bola voli menurut Yunus (2012) bahwa, “Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal” (hlm.38). Seperti yang telah dikemukakan oleh Sunardi dan Kardiyanto (2015), pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli mengingat beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Hukuman terhadap pelanggaran peraturan permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik.
- 2) Karena terpisahnya tempat antara regu satu dengan regu yang lain,

- sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari pemain lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik akan lebih seksama
- 3) Banyak unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik, antara lain : membawa bola dan pukulan rangkap.
  - 4) Permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar. (hlm.1)

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Banyak manfaat yang di peroleh jika seorang pemain menguasai teknik dasar bermain bola voli, yaitu terhindar dari hukuman kesalahan teknik. Mengingat pentingnya peranan penguasaan teknik dasar bola voli, maka setiap pemain harus menguasai agar dapat meningkatkan penampilannya baik secara individu maupun tim.

Agar dapat bermain bola voli dengan baik, ada berbagai macam teknik yang harus dimiliki dan di pelajari.

#### 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) bahwa, *passing* adalah “Mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan tenik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan” (hlm.24).

*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 dilakukan 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) dibagi menjadi 2 (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. (hlm.24-38)

2) Servis

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

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

a. Servis tangan bawah (*Underhand Serve*)

- Pemain berdiri menghadap net, kaki kiri didepan kaki kanan, lengan kiri dijulurkan ke depan memegang bola (untuk pemain dominan menggunakan tangan kanan) bagi yang menggunakan dominan tangan kiri sebaliknya.
- Bola dilempar rendah ke atas, berat badan bertumpu pada kaki belakang, lengan yang diatas digerakkan ke belakang dan diayunkan ke depan dan memukul bola.

- Sementara berat badan dipindah ke kaki sebelah depan.
  - Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan kaku dan kuat.
  - Gerakan akhir adalah memindahkan kaki yang dibelakang ke depan.
- b. Servis atas kepala (*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. (hlm.15)

### 3) *Spike*

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

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

### 4) *Block* (Bendungan)

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015), *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” (hlm.44). *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) “*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*” (hlm.44).

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.

### **2.1.3 Teknik Dasar *Passing* Atas dalam Permainan Bola Voli**

Sebelum diuraikan tentang *passing* atas perlu kiranya di beri penjelasan tentang pengertian *passing* dan set-up. Hal ini perlu sekali dijelaskan mengingat kedua istilah tersebut di dalam permainan bola voli sering dicampuradukkan pengertiannya.

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

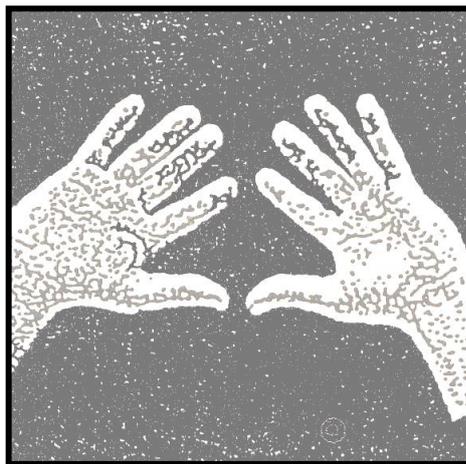
Sedangkan pengertian *passing* atas menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015) “*Passing* atas ialah operan yang dilakukan saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi” (hlm.32). Pada permainan bola voli, bola tidak boleh menyentuh lapangan. Sentuhan bola yang sebentar sudah cukup untuk mencegah bola jatuhnya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

*Passing* atas merupakan proses gerak yang sangat rumit dan tidak lazim, terutama bagi atlet pemula. Bentuk gerakan secara bidang vertikal, kemudian lengan dalam keadaan flexi menuju gerakan ekstensi (sudut menyempit dan melebar) cukup sulit untuk dilakukan.

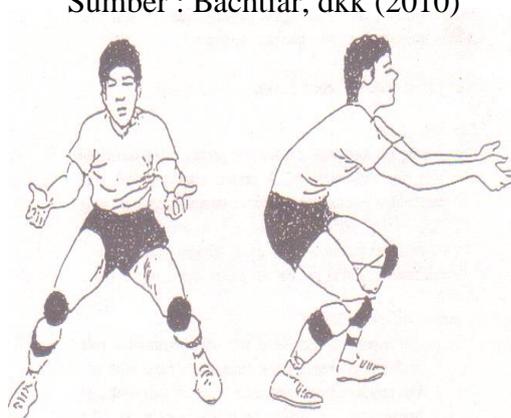
Prinsip-prinsip pelaksanaan *passing* atas menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015) sebagai berikut:

a. Sikap Permulaan

Pemain mengambil sikap normal ialah sikap tubuh diusahakan sedemikian sehingga dapat cepat bergerak ke arah yang diinginkan. Sikap itu hanya mungkin bila dalam setimbang labil. Adapun sikap kaki sejajar atau depan belakang, lutut ditekuk berdiri pada ujung kaki (tumit diangkat) dan badan sedikit condong ke depan. Tangan siap di depan dada, telapak tangan menghadap ke arah bola di depan dahi. Pada saat melakukan *passing*, segera badan bersikap sehingga dapat menyongsong bola dengan baik dan enak. Telapak tangan beserta jari-jari membentuk setengah bulatan, jari-jari renggang dengan diakhiri dengan kedua ibu jari membentuk sudut. Sesaat bola dekat menuju ke telapak tangan, jari-jari agak ditegangkan, lengan bawah agak ditarik ke belakang, kemudian digerakkan ke arah bola. Pada saat perkenaan bola, telapak tangan dilecutkan dari pergelangan tangan. Pandangan ke arah jalannya bola. (hlm.33-34)



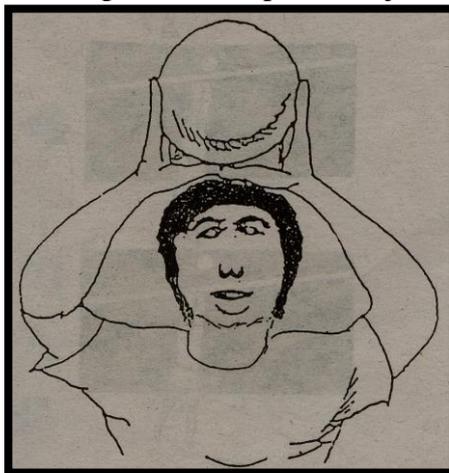
Gambar 2.3 Sikap Tangan saat Perkenaan Bola pada *Passing* Atas  
Sumber : Bachtiar, dkk (2010)



Gambar 2.4 Posisi Siap Setengah Jongkok pada *Passing* Atas  
Sumber : Bachtiar, dkk (2010)

b. Sikap perkenaan bola

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



Gambar 2.5 Sikap Perkenaan Bola *Passing* Atas  
Sumber : Bachtiar, dkk (2010)

c. Sikap akhir

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

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

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

- Kurang cepat menempatkan badan di bawah bola, lutut tidak ditekuk.
- Telapak tangan tidak membentuk setengah lingkaran yang saling berdekatan jari telunjuk dan jari tengah.
- Sikap pada butir (2) terjadi karena siku tercerai jauh dari badan dan sedikit terangkat.

- d. Perkenaan bola terlalu ke ujung jari.
- e. Sebelum terjadi perkenaan antara jari dan bola, tangan sudah duluruskan hingga tidak ada tenaga dorongan.
- f. Tidak ada keselarasan gerak antara kaki, tangan dan badan.
- g. Gerakan lecutan kurang eksplosif atau terlalu eksplosif.
- h. Pada wanita, umumnya jari-jari terlalu rapat dan lemas.
- i. Perkenaan bola pada telapak tangan
- j. Gerakan pergelangan tangan tidak ke atas tetapi hanya ke depan. (hlm.35)

Frekuensi latihan dilaksanakan dengan penguasaan teknik pada atlet secara teratur dan terprogram. Penambahan waktu latihan perlu pula dilakukan melalui kecepatan reaksi dan pengubahan situasi latihan, situasi tertutup dan situasi terbuka. Salah satu teknik *passing* dalam permainan bola voli adalah teknik *passing* atas dengan dua tangan. Teori dasar teknik *passing* atas bola voli menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015) seperti berikut ini.

- a. Berdiri dengan kaki kanan di depan kaki kiri, kedua kaki terbuka lebar selebar bahu, kedua lutut sedikit ditekuk, kedua tangan dengan jari tangan terbuka sesuai bentuk bola, berada di atas kepala untuk bersiap menerima bola.
- b. Pada saat perkenaan/ penerimaan bola, kedua lutut ditekuk untuk selanjutnya kembali ke atas sebagai daya bantu mendorong bola. (hlm.36)

Perkenaan/penerimaan bola dengan jari-jari tangan, untuk selanjutnya di dorong secara halus dengan menggunakan kekuatan jari-jari, pergelangan tangan, siku, bahu dan selanjutnya dibantu kekuatan dorongan kaki.

#### **2.1.4 Keterampilan Teknik**

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut Badriah (2011) Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69).

Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangannya, maka gerakan tersebut tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.
- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.

- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.
- 4) Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

### **2.1.5 Variasi Latihan *Passing* Atas**

#### **2.1.5.1 Latihan *Passing* Atas ke Sasaran Ban**

Latihan *passing* atas menggunakan alat bantu disini adalah latihan dengan menggunakan ban sepeda. Latihan ini merupakan latihan keterampilan tertutup, di mana atlet lebih berkonsentrasi pada sasaran bola, terarah, dan dapat melemaskan pergelangan tangan, posisi dan lingkungan tidak berubah. Tetapi dalam latihan ini belum diketahui hasilnya karena situasi tidak berubah yaitu *passing* atas pada suatu sasaran saja, maka kegairahan dan rangsangan berlatih pada atlet tetap sama.

Latihan *passing* atas ke sasaran ban merupakan keterampilan tertutup. Latihan *passing* atas ke sasaran ban merupakan bentuk latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. Pada latihan ini atlet dirangsang untuk dapat menempatkan bola yang akan dioperkan pada letak yang tepat. Sehingga teman seregunya tidak memerlukan gerakan yang sia-sia untuk meneruskan bola yang dioperkan. Pelaksanaan latihan *passing* atas ke sasaran ban adalah sebagai berikut:

1. Sampel berdiri di mulai posisi 1, 5, 6 dan dibuat petak/ daerah yang berukuran 2 X 2 meter dan berjarak mulai dari 2 meter sampai 3 meter ke sasaran ban. Sasaran berupa ban digantung mulai ketinggian 2 - 3,5 meter dari lantai/ tanah.
2. Sampel siap menerima bola yang diberikan pelatih untuk di *pass* atas dan di

arahkan ke sasaran ban

- Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan kecepatan bola, arah bola dan posisi. Banyaknya pengulangan, jarak, ketinggian dan besarnya ban disesuaikan dengan program pelatih. Bola agar disediakan sebanyak mungkin untuk efisiensi waktu dalam melakukan latihan.



Gambar 2.6 Latihan *Passing* Atas Menggunakan Sasaran Ban  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

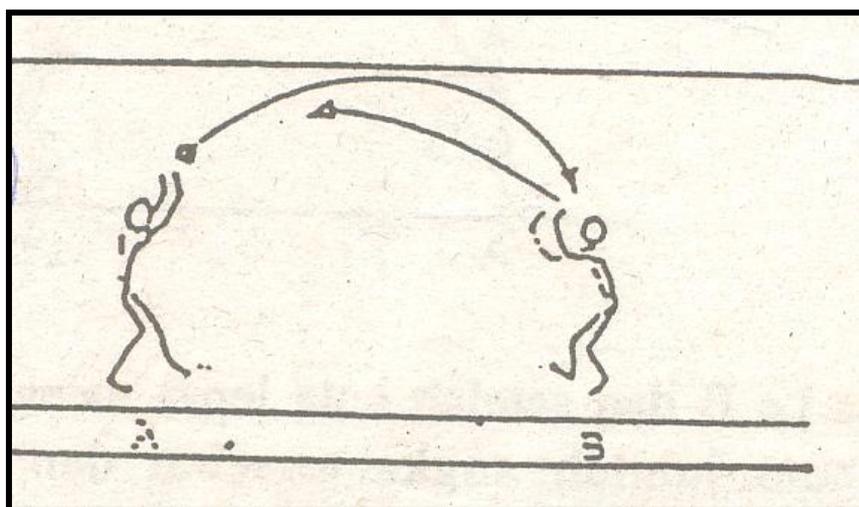
#### 6.1.6.1 Latihan *Passing* Atas Berpasangan

Latihan *passing* atas berpasangan dilakukan oleh dua orang yang mempunyai kemampuan yang sama (homogen). Kedua orang tersebut berupaya memantul-mantulkan bola secara berpasangan dengan cara menerima dengan bola satu atau dua tangan untuk dikembalikan lagi kepada pasangannya selama 1-2 menit. Selama itu diupayakan bola tidak jatuh ke lantai.

Pelaksanaannya latihan *passing* atas berpasangan menurut Bachtiar, dkk. (2010) “Bola pertama dilemparkan oleh A dengan dua tangan dari atas kepada B. B menerima dengan *passing* atas dengan bola diarahkan kepada A. A menerima bola tersebut dengan *passing* atas pula dengan arah bola kepada B. Begitu seterusnya dilakukan sampai selesai sesuai waktu yang ditentukan” (hlm.3.17).

Dalam penelitian ini, sampel diberi kesempatan melakukan rangkaian gerakan tadi 2 kali kesempatan. Setelah selesai melakukan dua kali, ia disuruh

istirahat sambil menunggu giliran untuk melakukannya lagi. Beban latihan diberikan sesuai dengan prinsip beban lebih dan intensitas latihan. Menentukan pasangan-pasangan yang homogen berdasar pada kemampuan individu setiap sampel, sesuai dengan prinsip individual.



Gambar 2.7 Visualisasi Latihan *Passing* Atas Berpasangan  
Sumber : Bachtiar (2010)



Gambar 2.8 Latihan *Passing* Atas Berpasangan  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Tri Budiana mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan

Tahun 2009. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Budiana bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh pembelajaran *passing* atas berpasangan dengan *passing* atas ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bolavoli pada Anggota Ekstrakurikuler Bolavoli SMK LPS Ciamis Tahun Ajaran 2012/2013. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *passing* atas terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Tri Budiana seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan *passing* atas. Sampel dalam penelitian Tri Budiana adalah Anggota Ekstrakurikuler Bolavoli SMK LPS Ciamis Tahun Ajaran 2012/2013, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Tri Budiana tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Penulis merumuskan kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut.

- 1) *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh para pemain bola voli.
- 2) Latihan *passing* atas memasukkan bola ke sasaran ban memiliki kelebihan dan kekurangan.

Kelebihannya adalah,

- a. Gerakan mengumpan yang mencapai dan melewati titik tertinggi dari gerak parabola akan menghasilkan laju gerak bola yang maksimal, sehingga hasil mengumpannya pun akan maksimal pula.
- b. Menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola

Sedangkan kekurangannya adalah,

- a. Tingkat kesukarannya tinggi
- b. Memerlukan sarana ban yang banyak

Keuntungan latihan *passing* atas berpasangan adalah siswa dapat melakukan *passing* atas sesuai dengan bola yang di *pass* oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara siswa dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa tersebut sedang berlatih mengambil posisi yang berubah-ubah sesuai dengan tinggi rendahnya bola yang diberikan pasangannya. Sedangkan kelemahannya adalah arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas latihannya pun tidak efektif. Dalam hal ini siswa tidak akan dapat melakukan gerakan *passing* atas secara berulang-ulang, karena bola yang diberikan temannya tidak sampai. Siswa yang sudah memiliki keterampilan *passing* atas dengan baik akan terhambat bila mendapat pasangan yang kurang terampil.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96)

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Variasi latihan *passing* atas berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021”.