

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORETIS**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Konsep Latihan**

###### **a. 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, Dewi Laelatul (2011:70) “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 (2015:50) “Latihan adalah Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan

geraknya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

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, Dewi Laelatul (2011:3),

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.

#### **b. Tujuan Latihan**

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:2) 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 (2015:39), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015:39) 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 (2015:3.7) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut.

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faalial 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 motorik 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.

### **c. Prinsip-prinsip Latihan**

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) 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 intensitas latihan, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan.

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

### **1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**

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

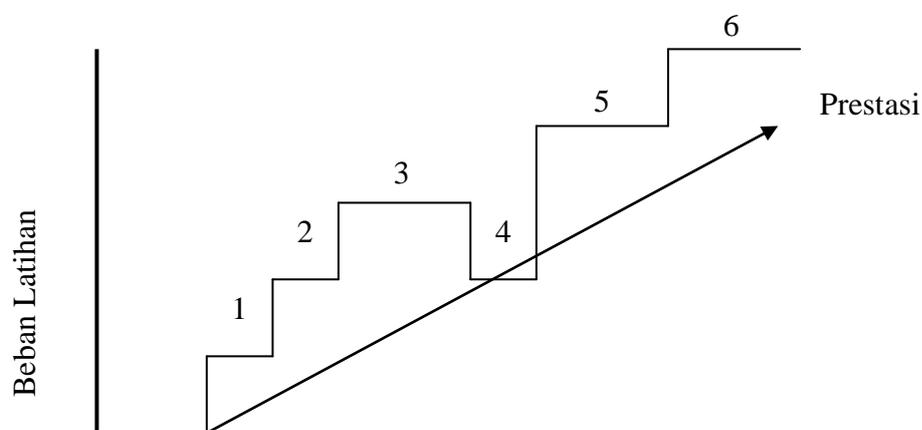
Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015:52) 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.

#### **(a) 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 (2015:54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga  
Sumber : Harsono (2015:54)

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.

### (b) *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 (2015:56)

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”.

Dari segi psikologis, latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa, dan kehilangan kepercayaan pada atlet sehingga mungkin saja menyebabkan atlet kemudian meninggalkna cabang olahraganya. Di segi bioligis mungkin bisa menghambat haid pada wanita yang berlatih terlalu berat.

Kesimpulannya, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Jadi metodologi yang harus diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu kepada sistem tangga.

## **2) Prinsip Individualisasi**

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) “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 (2015:64)

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. 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.

### 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 (2015:68) “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”.

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%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub maximal
5	90-100%	Maximal
6	100-105%	Super maximal

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.

#### **4) Kualitas Latihan**

Harsono (2015:75) 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 (2015:76) 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.

### **5) Variasi Latihan**

Menurut Harsono (2015:76) “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, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola voli.

Selanjutnya Harsono (2015:78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan latihan berpasangan dan ke dinding.

Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *passing* bawah 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. Konsep Permainan Bola Voli**

### **a. Pengertian Permainan Bola Voli**

Bola voli merupakan suatu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan dengan net. Masing-masing regu memiliki enam orang pemain dengan menggunakan lapangan yang berbentuk segi empat panjang dan ditengah-tengah lapangan dibentangkan pemisah yaitu bernama net. Permainan ini dapat dimainkan didalam ruangan ataupun diluar ruangan yang terbuka. Dalam permainan bola voli yaitu setiap regu mampu mempertahankan bola untuk tetap tidak menyentuh tanah didalam lapangan area sendiri dan melompatkan bola melewati atas net sampai bola jatuh menyentuh tanah didalam lapangan area lawan melalui teknik-teknik dasar bermain bola voli dengan tujuan untuk mendapatkan skor.

Pengertian bola voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:2) “Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantulk-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa ada batas waktu sentuhan”. Bola voli merupakan olahraga permainan kompleks yang tidak mudah dimainkan oleh setiap orang. Permainan bola voli dimainkan dilapangan segi empat dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Ditengah lapangan diberi pembatas yaitu net untuk membagi dua panjang tersebut. Lebar jaring net 90 cm dengan ketinggian 2,3 meter bagi putra dan bagi putri dengan ketinggian 2,2 meter, yaitu garis serang sebatas 3 meter dari net, dan selebihnya sebagai daerah pertahanan

bagian belakang. Para pemain berputar searah jarum jam setiap pemain melakukan permulaan servis.

Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Pada dasarnya permainan ini seperti halnya permainan lainnya yaitu diawali dengan pelaksanaan servis. Servis ini merupakan suatu upaya pemain dalam menyajikan bola didalam suatu permainan. Setelah servis diterima, maka akan dilanjutkan dengan pasing dan diselesaikan dengan pelaksanaan smash. Suatu regu atau tim yang akan menerima *smash* akan segera membangun benteng pertahanan dengan melakukan blok (bendungan). Pergerakan bola diupayakan dengan cara dipantulkan melewati atas net (jaring) menjadi daya tarik tersendiri dalam permainan bola voli.

Dalam perkembangannya, sekarang permainan bola voli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu diperlombakan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaiannya prestasi, akan tetapi nilai rekreasi tidak akan hilang bahkan akan selalu meningkat.

#### **b. 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.

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 (Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto, 2015:1). 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 M .Yunus (2012:38) 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. Seperti yang telah dikemukakan oleh Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:1), 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.

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 dipelajari.

#### 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 sebangkunya yang biasanya disebut dengan pengumpan (*tosser*) untuk diumpangkan ke *smasher* sebagai serangan ke regu lawan. Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:24) bahwa, ”*Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan teknik 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 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 seрегunya di mainkan dilapangan permainan sendiri.

Hal senada pasing dalam permainan bola voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2013:24-38) 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 seрегunya untuk dimainkan di area 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) Servis

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:15), “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*”.

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 Deddy Whinata Kardiyanto (2015:15) 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.

### 3) *Spike*

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:39) “*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.

### 4) *Block* (Bendungan)

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:44), “*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 Deddy Whinata Kardiyanto (2015:44) “*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.

### **3. Teknik Dasar *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli**

*Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah walah menyusun pola serangan kepada regu lawan (Sunardi dan Kardiyanto, 2015:24). Dilihat dari karakteristik permainan bola voli, *passing* bawah merupakan salah satu elemen utama untuk mempertahankan regu. Bila kita amati dengan seksama, dalam pertandingan bola voli bola-bola yang datang sangat bervariasi, ada yang keras, lemah, ke samping sebelah kiri, ke samping sebelah kanan, ke depan, dan ke belakang pemain. Jika bola yang datang terlalu keras dan sulit diterima dengan *passing* atas, bola tersebut harus diterima dengan *passing* bawah. Selain berfungsi untuk pertahanan, *passing* bawah mempunyai fungsi yang sama dengan *passing* atas yaitu untuk membangun serangan.

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015:24) “Di dalam permainan bola voli, memainkan bola dengan teknik *passing* bawah adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan yang mana posisi bola tidak memungkinkan dilakukan dua tangan, jika bola jatuh jauh dari posisi pemain baik di depan maupun di samping kanan atau kiri”. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan kalau *passing* bawah adalah upaya memberikan bola pada teman se-regu untuk dimainkan lagi baik di lapangan sendiri dengan tujuan untuk pertahanan atau untuk penyerangan.

Dengan demikian jelas bahwa *passing* bawah merupakan suatu teknik dasar bola voli yang cukup dominan kepentingannya, karena *passing* bawah ini berfungsi sebagai dasar untuk mempersiapkan serangan pada pihak lawan dan menjaga bola agar tidak mati di lapangan sendiri. Menurut Bautelstahl (2007) dalam Sunardi dan Kardiyanto (2015:24) mengemukakan proses pelaksanaan *passing* bawah sebagai berikut.

1. **Sikap Permulaan.** Kaki yang satu di depan kaki yang lain, kedua kaki dengan jarak kira-kira selebar kedua paha. Kedua lutut ditekuk sedikit, sehingga tubuh bagian atas membungkuk sedikit ke depan, kedua lengan ditekuk sedikit di depan tubuh.
2. **Sikap Perkenaan.** Tubuh harus siap di belakang bola sehingga menghadap arah laju bola. Dengan meluruskan kedua kaki. Pemain menerima bola di bagian dalam kedua lengan bagian bawah, kemudian menggalnya sesuai dengan arah yang dituju (maksud menggali adalah melakukan gerakan seakan-akan menyendok bola ke atas), kedua lengan tetap lurus selama memukul bola. Kedua bahu bergerak ke depan supaya pemain tidak terpengaruh oleh pantulan bola, yang dapat menyebabkan tubuh kita tidak seimbang.
3. **Sikap Akhir.** Setelah perkenaan bola, gerakan dilanjutkan dengan langkah kaki ke depan, selanjutnya ambil sikap permulaan. Pandangan mengikuti arah bola. Kemudian segera mengambil posisi berikutnya, mempersiapkan diri menerima pukulan musuh.

Untuk lebih jelasnya penulis kemukakan gambar rangkaian gerakan *passing* bawah pada Gambar 2.2 di bawah ini.



Gambar 2.2 Rangkaian Gerakan *Passing* Bawah

Sumber : <http://pakguruolahraga.blogspot.co.id>

Dalam permainan yang sebenarnya di lapangan, tidak selalu terjadi situasi yang ideal untuk mengambil posisi siap memainkan bola dengan *passing* bawah secara normal. Dengan keadaan datangnya bola dalam posisi-posisi yang kurang menguntungkan, secara garis besar dapat dilakukan dengan berbagai variasi. Misalnya, *passing* bawah dengan bola rendah, kunci gerakannya bergerak ke arah bola dengan badan merendah; *passing* bawah dengan bola relatif tinggi, pelaksanaan gerakannya badan merendah dan rileks, mundur dengan melakukan langkah kecil ke belakang sambil merendahkan badan kemudian melakukan *passing* bawah dengan mengayunkan kedua lengan dan mengangkat badan dengan relaks.

#### 4. Latihan *Passing* Bawah Berpasangan

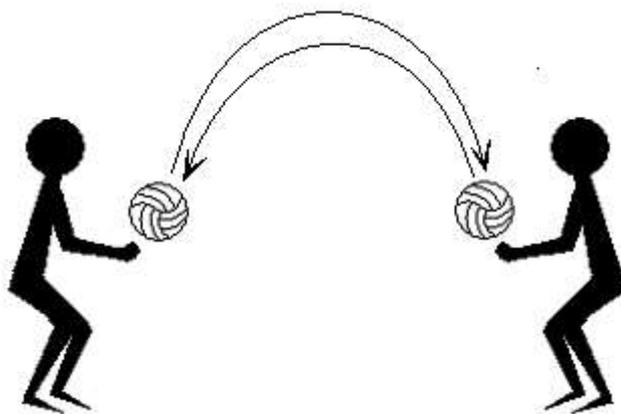
Latihan *passing* bawah berpasangan dilakukan oleh dua orang yang mempunyai kemampuan yang sama (homogen). Kedua orang tersebut berupaya

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* bawah berpasangan menurut Bachtiar, dkk. (2001:3.17) “Bola pertama dilemparkan oleh A dengan dua tangan dari bawah kepada B. B menerima dengan *pass*-bawah dengan bola diarahkan kepada A. A menerima bola tersebut dengan *pass*-bawah pula dengan arah bola kepada B. Begitu seterusnya dilakukan sampai selesai sesuai waktu yang ditentukan”.

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.

Untuk lebih jelasnya, gerakan latihan *pass*-bawah berpasangan ini penulis sajikan melalui Gambar 2.3 di bawah ini.



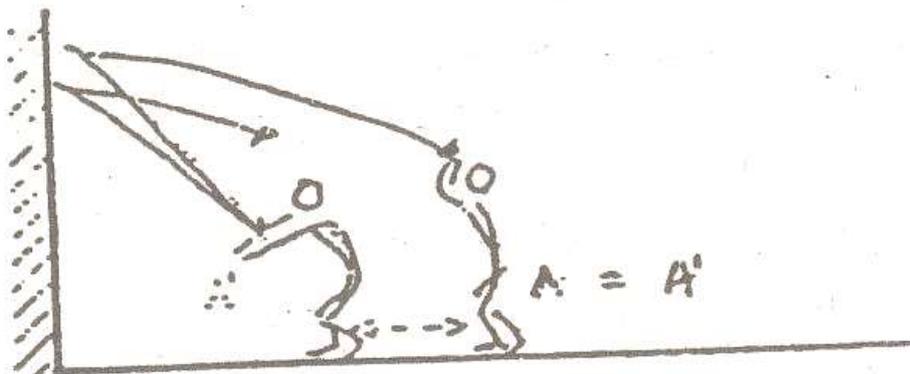
Gambar 2.3 Visualisasi Latihan *Passing* Bawah Berpasangan  
Sumber : Bachtiar (2001:3.15)



Gambar 2.4 Latihan *Passing* Bawah Berpasangan  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 5. Latihan *Passing* Bawah ke Dinding

Latihan ini untuk menyempurnakan kemampuan menaksir arah bola, dan dapat dilakukan secara bergantian dua orang atau lebih. Cara pelaksanaannya bola dilambungkan kemudian di *passing* bawah ke sasaran dinding berketinggian 2,44 meter untuk putra dan 2,23 meter untuk putri dari lantai, tembok sasaran yang berukuran lebar 2,54 cm, setelah itu barisan depan geser ke belakang dan barisan belakang maju ke depan melakukan *passing* bawah setelah itu kembali ke belakang begitu seterusnya. Dalam penerimaan anak bebas bergerak dalam petak sesuai sengan pantulan arah bola. Pukulan dihitung baik apabila setiap kali anak mempassing kembali ke tembok. Untuk lebihb jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.5 di bawah ini.



Gambar 2.5 Visualisasi Latihan *Passing* Bawah Bola dipantul ke Dinding  
Sumber : Bachtiar (2001:3.16)



Gambar 2.6 Latihan *Passing* Bawah ke Dinding  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

## B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Wahyudi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2003. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh Latihan *passing* atas ke sasaran keranjang dan ke dinding terhadap keterampilan mengumpan pemain bola voli Putra Siswa SLTP Negeri 3 Cibalong.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan dan ke dinding terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Wahyudi seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai perbandingan pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan dan ke dinding terhadap keterampilan *passing* bawah. Sampel dalam penelitian Wahyudi adalah pemain bola voli Putra Siswa SLTP Negeri 3 Cibalong, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Wahyudi tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

### **C. Anggapan Dasar**

Keuntungan latihan pass bawah cara berpasangan terus-menerus adalah :

- a. Lebih sesuai dengan gerakan dalam permainan sesungguhnya
- b. Arah sasaran bola nyata, yaitu kepada teman sepasamgnya.
- c. Siswa akan terbiasa bergerak dan memampatkan diri sesuai arah datangnya bola.
- d. Bola yang datang dari pasangannya lebih menyerupai bola hasil *passing* yang sesungguhnya

- e. Lebih variatif dan menyenangkan karena berkawan
- f. Bagi yang siswa belum cepat mahir mendapat rangsangan yang nyata dengan meniru gerakan pasangannya.

Sedangkan Kelemahan dari latihan *passing* bawah berpasangan adalah

- a. Arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas belajar/latihannya pun tidak efektif. Dalam hal ini siswa tidak akan dapat melakukan gerakan *passing* bawah secara berulang-ulang, karena bola yang diberikan temannya tidak terjangkau.
- b. Keefektifan latihan bergantung pasangannya
- c. Kurang efisien karena harus memerlukan teman

Keuntungan latihan *passing* bawah ke dinding adalah :

- a. Lebih leluasa mengatur arah dan kejegan bola.
- b. Arah bola lebih cepat bisa diantisipasi.
- c. Siswa terbiasa gerak aktif.
- d. Lebih efisien karena bisa latihan tanpa teman.

Kekurangan latihan *passing* bawah ke dinding adalah :

- a. Lebih membosankan
- b. Tidak sesuai dengan gerakan seperti dalam permainan
- c. Tidak bisa saling mengontrol gerakan

#### **D. Hipotesis**

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015 : 96) 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.

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Latihan *passing* bawah berpasangan berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.
2. Latihan *passing* bawah ke dinding berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.
3. Latihan *passing* bawah ke dinding lebih berpengaruh daripada latihan *passing* bawah berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.