BAB 2
TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan adalah kegiatan memberikan perlakuan kepada individu untuk meningkatkan bakat, keterampilan, kondisi fisik dan emosi pada cabang olahraga yang ditekuninya, Menurut Tjalik Soegiarto (2002). dalam (Mustain & Mursidi, 2021) latihan merupakan 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.

Latihan Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) adalah "Suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada watunya".

Menurut Harsono (2010) dalam (Mustain & Mursidi, 2021) Latihan atau training adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Kemudian menurut (Hasanah, 2013) mengatakan bahwa latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

2.1.1.2 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

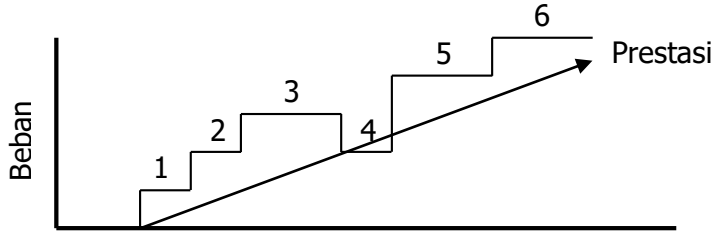
Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Menurut Harsono (1988) dalam (INTAN PERMATASARI, 2019) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan ada 14 yaitu : "1) Prinsip beban bertambah (over load), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip *over* kompensasi, 13) Prinisp *reversibility*, 14) Prinisp pulih asal".

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

1) Prinsip Beban Bertambah (*Over Load*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) menurut Tangkudung yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan herdi hartadji (2014) "Latihan yang tidak pernah ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses *overload*/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan *over* kempensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi" (hlm. 7).

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (1988) yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014) (hlm. 8), dengan ilustrasi grafis sebagai berikut :



Gambar 1. Sistem tangga
Sumber : Nanang Kusanadi dan Herdi Hartadji (Ilmu Kepelatihan Dasar 2014) (hlm. 8)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis *horizontal* adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga *(macro cycle)*, pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut unloading phase yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2) Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor individu itu sediri. Prinsip individualisasi merupakan salah satu prinsip yang membedakan pelatihan bagi setiap orang karena setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lainnya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal.

Karena setiap orang atau atlet mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun psikis dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik. Maka dalan menerapkan prinsip individualisasi ini harus banyak memperhatikan tingkat kemampuan yang dimiliki pada masing-masing individu selain dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mendukung tercapainya kualitas diri individu yang baik dan berkompeten.

3) Kualitas Latihan

Harsono (1998) yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan dril-dril 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 *overload* diterapkan” (hlm. 17).

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan *passing* bawah

formasi segitiga harus sesuai dan benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah, harus segera diperbaiki dan dilanjutkan latihan lagi.

4) Variasi Latihan

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

2.1.2 Permainan Bola Voli

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang banyak diminati dan digemari, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa serta dapat juga dimainkan oleh pria dan wanita. Olahraga bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu atau kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari enam orang pemain. Mereka berhak melakukan *service, passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*. Menurut Hadziq (2017:12) permaianan bola voli adalah bentuk permaianan antara tim yang berlawanan dengan dibatasi oleh sebuah net.

Menurut Yusmar (2017:144) Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-*volley*) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan.

Paryanto (2020:45) mengatakan Bola voli adalah salah satu cabang olahraga di mana cara memainkannya dengan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan sebanyak-banyaknya untuk mencapai skor tertentu. merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga.

Dalam permainan bola voli ada berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh para atlit tersebut supaya dapat menampilkan permainan yang bagus, baik sebagai individu maupun dalam kerja sama regu. Yunus (1992: 68) menyatakan dalam permainan bola voli terdapat 5 teknik dasar yang harus

di kuasai meliputi, servis, *passing*, umpan *(set-up),* smash *(spike),* bendungan *(block).* Smash merupakan perpaduan gerakan yang tidak dapat dipisahkan. Kerjasama antar otot antara lain otot lengan, otot perut, otot tungkai, otot pinggul, otot bahu, dan kelentukkan togok sangat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan smash. Adapun fungsi dari teknik-teknik tersebut Menurut Aji, Sukma (2016) menjelaskan sebagai berikut:

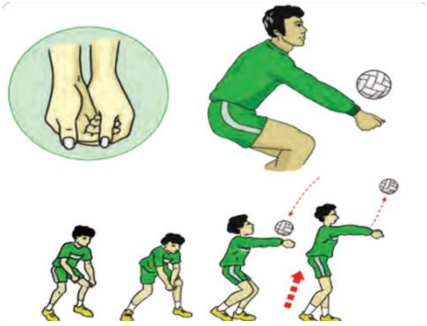
> (1) Servis: Pukulan bola pertama untuk memulai suatu permainan, (2) *Passing*: cara menerima atau mengoper bola kepada teman satu regu, (3) *Spike*: pukulan keras yang menukik dan mematikan. Bola di pukul ke lapangan lawan melewati atas net, (4) *Blocking*: usaha menahan atau membendung pukulan *spike* dengan menjulurkan tangan ke atas net(hlm.38).

Penguasaan teknik dasar permainan tersebut merupakan modal dasar untuk bermain dan merupakan salah satu faktor penunjang yang sangat penting. Salah satu teknik dasar bola voli dari yang disebut di atas adalah teknik *passing.* Teknik dasar *passing* di bagi menjadi dua bagian sejalan dengan yang dikemukakan Menurut Rahmani, Mikanda (2014) yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Menurut Aip Syaripudin & Muhadi (1992-1993) *"Passing* adalah dimana seorang membagikan bola atau (mengoper bola) dengan menggunakan tangan baik kepada kawan sendiri maupun langsung ditujukan kelapangan lawan melalui atas jarring"(hlm.190). *Passing* adalah metode mengoper dan menerima bola dengan kedua tangan. Pentingnya menguasai *passing* karena *passing* merupakan langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Dengan adanya penguasaan teknik *passing* yang baik, maka seorang *setter* akan lebih mudah dalam menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan diumpan. Dengan demikian, sang *spiker* akan dapat melakukan *spike* secara maksimal. "Teknik dasar *passing* ini terdiri atas dua jenis, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah". Dari kedua bentuk teknik *passing* tersebut teknik *passing* bawah penulis jadikan bahan penelitian.

2.1.3 *Passing* Bawah

Passing bawah yaitu *passing* yang dilakukan dengan dua tangan yang dikaitkan, dengan ayunan dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada bagian proximal pergelangan tangan dengan bidang selebar mungkin agar bola tidak banyak membuat putaran. Menurut Paneo (2014) teknik dasar *passing* bawah antara lain : 1. Sikap Permulaan. Sikap berdiri normal yaitu kedua kaki dibuka dengan kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan, badan menumpu pada kaki bagian depan agar lebih mudah dan cepat bergerak ke segala arah. 2. Pelaksanaan. Setelah bola dipukul posisi badan kembali berdiri normal (tegak) dan diikuti dengan gerakan badan dan langkah kaki ke depan koordinasi tetap terjaga dengan baik. Latihan *passing* bawah dapat dilakukan secara berpasangan atau



kelompok dua orang atau lebih, sesuai dengan jumlah bola yang ada.

Gambar 2 cara melakukan *passing* bawah dalam bola voli
Sumber : https://www.kompas.com/sports/read/2021/11/22/19400048/cara-melakukan-*passing*-bawah-dalam-bola-voli

2.1.4 Formasi

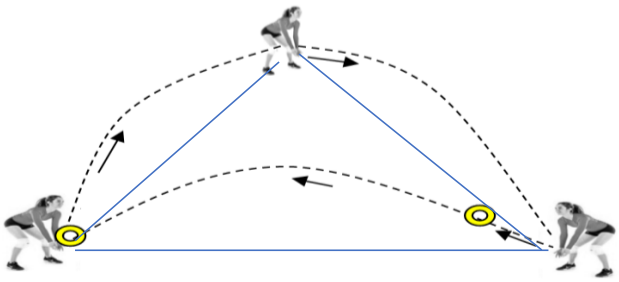
Formasi adalah cara penempatan ruang gerak, serta pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang ditempatinya. Hal tersebut berlaku saat menyerang dan bertahan dari serangan musuh, dengan sistem ini setiap pemain mengetahui tugas dan posisinya di daerah ruang gerak masing-masing. Dengan adanya formasi maka pola penyerangan dan pertahanan akan terkoordinasi dan kerja sama antar pemain akan lebih terarah. Setiap formasi memiliki ciri-ciri tersendiri dan menuntut kualitas atau kemampuan tingkat pemain yang berbeda.

Formasi bersifat dinamis, karena pola formasi bisa berubah-ubah sesuai dengan bagaimana taktik yang dimainkan. (SIRAIT, 2019).

2.1.5 Segitiga

Segitiga merupakan sebuah bangun datar yang dibatasi oleh tiga buah garis, segitiga terbentuk dari tiga sisi yang berupa garis lurus dan memiliki tiga sudut. Segitiga yang digunakan dalam penelitian ini yaitu segitiga sama sisi, artinya jarak setiap siswa disama ratakan. Dalam formasi segitiga yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu setiap sudut atau titik dari segitiga tersebut diisi oleh beberapa siswa yang saling bergantian. Setiap siswa diberikan 15 kali sentuhan, setelah itu siswa bergantian dan bergiliran. Formasi segitiga ini mempunyai tahapan mennggunakan sistem tangga yang telah dikemukakan oleh Harsono dalam Kusnadi, Nanang (2014 hlm. 8) mulai dari 3 set sampai 6 set yang telah dijelaaskan dalam penelitian ini pada halaman 8.

Formasi segitiga adalah suatu penempatan ruang gerak dan pembagian tugas dengan bentuk tiga sisi yang berupa garis lurus dan memiliki tiga sudut untuk posisi yang ditempati oleh setiap pemain. Jadi formasi segitiga dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan formasi segitiga dengan 3 sudut yang ditempati setiap pemain untuk melakukan latihan *passing* bawah dengan saling berhadapan dengan arah atau rotasi bola searah jarum jam.



Gambar 3 *passing* bawah formasi segitiga
Sumber : https://jasmanipedia.blogspot.com

2.1.6 Keterampilan

2.1.6.1 Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Keterampilan juga merupakan

komponen yang sangat penting dalam permainan bola voli, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur keterampilan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Menurut Sajoto (2010) menyatakan bahwa keterampilan adalah "Pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh. Dalam mengarahkan sesuatu dilakukan secara sabar kepada objek yang dikehendaki agar sesuai dengan hasil yang telah diperkirakan sebelumnya. Dalam hal ini dibutuhkan kosentrasi yang penuh terhadap sasaran yang diinginkan. Selanjutnya Suharno HP (1981) menyatakan bahwa manfaat keterampilan meliputi; 1 Meningkatkan prestasi atlet, 2 Gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, 3 Mencegah terjadinya cidera, 4 Mempermudah menguasai teknik dan taktik (hlm. 32).

Josep 21 Nosek dalam Prima Ghozali (2013: 10) keterampilan adalah kecakapan dalam menciptakan laju bola untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat dan sesuai dengan keperluan.

Melihat beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahawa keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu kepada objek, sesuai dengan keinginan dan kehendak agar dapat mencapai target, perlu konsentrasi yang tinggi terhadap sasaran. Dalam hal ini keterampilan yang dimaksud dalam melakukan *passing* bawah permainan bola voli adalah kemampuan individu atau seorang pemain dalam melakukan *passing* bawah tepat sasaran, karena keterampilan *passing* sangat penting dimiliki seorang atlit, karena atlit yang memiliki keterampilan *passing* yang akurat dalam melakukan umpan atau petahanan dari serangan lawan, bola akan mudah diolah atau diumpan untuk melakukan serangan sehingga dapat menciptakan *point* untuk tim, dan sebaliknya jika dalam melakukan *passing* tidak tepat melenceng sulit dijangkau rekan tim akan merugikan tim sendir menyebabkan *point* bertambah untuk tim lawan.

2.1.6.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Keterampilan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan bola voli, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Faktor-

faktor yang mempengaruhi akurasi dan keterampilan menurut Sukadiyanto (2014), "Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak" (hlm.9). Begitu juga menurut Suharno (2014), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya keterampilan adalah:

1) Koordinasi tinggi berarti keterampilan tinggi, korelasinya sangat positif,
2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
3) Ketajamanindera dan pengaturan saraf.
4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap keterampilan mengarahkan gerak.
6) Cepat lambatnya gerak yang dilakukan.
7) *Feeling* dari anak latih serta ketelitian.
8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan. (hlm.9).

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan ialah tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak, besar dan kecilnya sasaran, ketajaman indra dan ketajaman syaraf, jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar, ketelitian, kuat dan lemahnya suatu gerakan. Tujuan dari pentingnya keterampilan *passing* yaitu untuk mengoptimalkan sebaik mungkin setiap peluang yang tercipta pada saat pertandingan. Manfaat dari pentingnya keterampilan sasaran saat *passing* akan memudahkan pemain atau *spikers* untuk mencetak *point* sebanyak mungkin ke pertahanan lawan dan memenangkan suatu pertandingan dengan mudah.

2.1.7 Penerapan latihan *passing* bawah dengan formasi segitiga

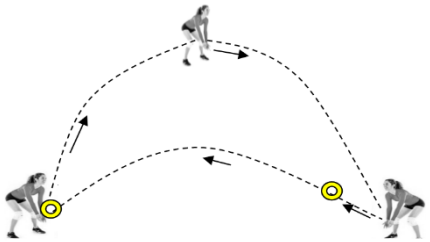
Pelaksanaan latihan *passing* bawah dengan formasi segitiga yaitu dengan 3 sudut yang ditempati setiap pemain untuk melakukan *passing* bawah dengan saling berhadapan dengan arah atau rotasi searah jarum jam, jika latihan *passing* bawah hanya berpasangan dan diam ditempat atlit akan jenuh dan kurang maksimal dalam melakukan *passing* bawah. Maka dari itu latihan menggunakan *passing* bawah dengan formasi segitiga bertujuan supaya atlit tidak jenuh dalam melakukan latihan dan dapat melakukan *passing* dengan tepat.

Latihan menggunakan *passing* bawah dengan formasi segitiga, melakukan passing berpasangan sebanyak 3 orang membentuk formasi segitiga, bola di *passing* searah jarum jam sebanyak 15 repetisi dalam 3 set. Kemudian untuk pengulangan latihan berikutnya menjadi 4 set dan seterusnya.

Setelah mampu melakukan latihan yang sebelumnya atau sudah di ambang rangsang kemudian latihan melakukan *passing* berpasangan sebanyak 3 orang membentuk formasi segitiga, bola di *passing* searah jarum jam, setelah melakukan *passing* siswa bergerak bergantian dengan rekan dibelakangnya sebanyak 15 repetisi dalam 4 set. Kemudian untuk pengulangan latihan berikutnya menjadi 5 set dan seterusnya.

Setelah mampu melakukan latihan yang sebelumnya atau sudah di ambang rangsang kemudian latihan melakukan *passing* berpasangan sebanyak 3 orang membentuk formasi segitiga, bola di passing searah jarum jam, siswa yang telah melakukan *passing* bergerak lari ke barisan depannya dan menunggu dibelakang siswa yang menerima bola begitu seterusnya siswa melakukan sebanyak 15 repetisi dalam 3 set. Kemudian untuk pengulangan latihan berikutnya menjadi 4 set dan seterusnya.

Gambar 5 *passing* bawah formasi segitiga
Sumber : dokumen penelitian



Gambar 4 *passing* bawah formasi segitiga

2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian terdahulu yang hasilnya sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitaian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan ini adalah penelitian yang dilakukan

oleh Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. (2019). Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa dengan menggunakan variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas XI Teknik Komputer Jaringan SMK Parulian 1 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Dengan Formasi Segitiga Terhadap Keterampilan *passing* Bawah. (eksperimen pada ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Banjar).

2.3 Kerangka Koseptual

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan bola voli baik tingkat regional sampai nasional baik itu antar pelajar sampai masyaraklat umum. Alasan makin berkembangnya permainan bola voli tidak terlepas dari sarana prasana yang di anggap murah dan juga manfaat dari permainan bola voli itu sendiri di antaranya dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sarana rekreasi, maupun untuk prestasi. Selain itu manfaat dari permainan ini terdapat nilai apektif yang positif seperti nilai sportivitas, kejujuran dan disiplin yang tinggi.

Teknik merupakan langkah utama untuk bisa bermain bola voli dan mencapai prestasi. Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bola voli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Menurut (Suharno, HP, 1984) Penguasaan teknik dasar permaian bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping kondisi fisik dan mental (hlm. 12)

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada siswa ekstrakurikuler bola voli diketahui bahwa keterampilan gerak dasar teknik *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masih relatif rendah. Terlihat pada saat pertandingan dalam melakukan *passing* bawah masih terdapat kesalahan yang terjadi seperti penerimaan bola pertama dari serangan lawan menggunakan teknik *passing* bawah, bola yang diterima melenceng dan sulit dijangkau oleh rekan tim. Faktor pengaruh belum mampu melakukan *passing*

bawah dengan tepat disebabkan oleh perkenaan bola ditangan pada *passing* bawah belum tepat. Akibatnya pada penerimaan bola kedua oleh tosser sulit dijangkau, sehingga tosser akan sulit malakukan umpan atau variasi serangan, sehingga dari faktor kesalahan tersebut yang dapat menyebabkan kekalahan pada tim karena belum tepat dalam penguasaan teknik *passing* bawah. Jadi salah satu strategi dalam keterampilan melakukan *passing* bawah dapat menggunakan berbagai variasi latihan yang didesain sedemikian rupa sehingga tujuan yang tercapai tidak jauh dari latihan yang biasa dan bisa tercapainya suatu tujuan.

Untuk memecahkan masalah, anggapan dasar sangat diperlukan dalam penelitian karena anggapan dasar sebagai titik tolak dalam kegiatan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti. Menurut Winarno Surakhmad yang dikutip oleh Suharsimi Aikunto (2014) mengatakan bahwa anggapan dasar atau potsulat adalah "sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik" (hlm. 104). Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh pelatih *club* voli dalam mensiasati dalam proses latihan di masing-masing *club* bola voli yaitu dengan cara memodifikasi alat atau latihan yang digunakan seperti halnya memodifikasi latihan yang biasa digunakan dalam proses latihan keterampilan *passing* bawah permainan bola voli. Modifikasi variasi latihan voli khususnya *passing* bawah formasi segitiga diperlukan rangka mensiasati untuk mempermudah dan mempersulit atlit untuk melatih keterampilan *passing* bawah permainan bola voli supaya atlit bisa lebih cepat menguasai teknik dasar *passing* bawah bola voli dan proses permainan bola voli dapat berjalan dengan baik.

Passing bawah dengan formasi segitiga merupakan latihan yang dilakukan oleh setiap pemain untuk melakukan *passing* bawah dengan saling berhadapan dengan 3 sudut yang ditempati setiap pemain untuk melakukan *passing* bawah dengan arah atau rotasi searah jarum jam, yang membuat latihan tersebut sangat efektif digunakan untuk atlit dalam proses latihan keterampilan *passing* bawah bola voli khususnya pada ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 2 Kota Banjar. Meskipun demikian latihan *passing* bawah dengan formasi segitiga mempunyai kelebihan dan kekurangan. latihan *passing* bawah dengan formasi segitiga mempunyai keunggulan sehingga atlit mampu melatih keterampilan *passing*

bawah permainan bola voli.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut:

1. Latihan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan formasi segitiga dengan tujuan untuk latihan semua pemain dan feeling pemain dalam melakukan *passing* bawah terumata untuk keterampilan *passing* bawah permainan bola voli dengan mampu melakukan *passing* dengan tepat sasaran didalam pertandingan bola voli. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk melatih keterampilan *passing* bawah sesuai dengan prinsip latihan dan belajar yaitu dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dan mahir, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.
2. Latihan *passing* bawah dengan formasi segitiga berpengaruh baik terhadap keterampilan *passing* bawah, tanpa latihan yang baik dan intensif, peningkatan ketepatan *passing* bawah tidak akan berkembang dan meningkat, hal ini dikarenakan pemain dituntut untuk menguasai dalam pergerakannya.
3. Adanya Pengaruh Latihan Dengan Formasi Segitiga Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli.

Dengan menguasi teknik dasar permainan bola voli, salah satunya keterampilan *passing* bawah akan menjadikan siswa lebih mudah dalam menempatkan bola dengan arah atau tujuan yang ingin dituju. Hal ini terjadi karena keterampilan siswa yang berbeda-beda, sehingga akan diungkapkan dalam penelitian ini menggunakan latihan formasi segitiga terhadap ketertampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2018) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 63).

Berdasarkan anggapan di atas tersebut, penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian sebagai berikut : “Latihan *passing* bawah dengan formasi

segitiga terdapat pengaruh yang berarti terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bola voli (eksperimen pada ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 2 Banjar)".