

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaiknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasi yang optimal. Mengenai pengertian Latihan, menurut Nossek (1982) latihan adalah “proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan” (hlm. 3). Definisi latihan pernah juga diutarakan oleh Kent (dalam Budiwanto, 2012), bahwa “latihan adalah program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting” (hlm. 16). Selain itu, Menurut Harsono (dalam Mustofa, 2016) menyampaikan pendapatnya tentang latihan, yakni “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 162).

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan mengenai pengertian latihan, yaitu suatu proses pengembangan penampilan olahraga dan untuk mempersiapkan para atlet yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis. 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.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan seseorang pelatih harus mempunyai tujuan. Untuk lebih jelasnya mengenai tujuan Latihan, menurut Bempa (2003), yaitu “memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan” (hlm. 29-38).

Dalam setiap kali melakukan latihan baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan dengan pertimbangan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkatkan dengan cepat dan tidak berakibat buruk baik fisik maupun teknik atlet.

2.1.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Hal tersebut dalam rangka mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu agar tujuan latihan dapat terlaksana sesuai harapan, maka baik pelatih atau atlet harus menaati aturan dan larangan tertentu yang disebut dengan prinsip latihan. Kemudian, dapat dikatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebuah upaya untuk lebih meningkatkan aspek fisiologis dan psikologis dalam upaya untuk meningkatkan prestasi. Selain itu, prinsip-prinsip latihan dapat dikaitkan juga dengan berbagai semua jenis latihan, termasuk latihan untuk meningkatkan latihan lebih.

Menurut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm. 51). Berikut beberapa prinsip latihan yang sesuai dengan latihan passing atas pada permainan bola voli.

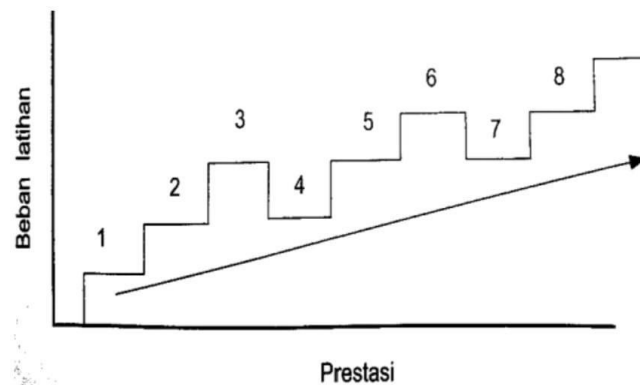
1. Prinsip Beban Lebih

Mengenai prinsip beban lebih, (*overload*) 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 *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetition serta kadar dari pada 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 diri (*adapt*) 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 di atas ambang rangsangkepekaannya. 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 walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali” (hlm.52). Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

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 berikut.



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.

2. Prinsip Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan salah satu prinsip yang penting dalam proses peningkatan kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli, hal ini sejalan dengan diungkapkan Harsono (2017) bahwa lebih pentingnya dari pada intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Setiap latihan harus diberikan dril-dril yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. (hlm. 75)

Pada prinsip ini pemain lebih penting dari banyaknya latihan dilaksanakan karena mutu dan kualitas yang diberikan oleh pelatih kepada pemain. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan, untuk dapat meningkatkan *passing* atas bola voli haruslah berlatih sesuai dengan porsi dan kebutuhan, karena akan menjadi sia-sia apabila atlet berlatih secara lama dan melelahkan, sedangkan tujuan yang ingin dicapai serta kualitas yang sempurna. Pengawasan pada saat latihan dan koreksi

sampai sedetail-detailnya apabila sampel melakukan kesalahan langsung dikoreksi untuk menerapkan prinsip kualitas latihan.

3. Prinsip Variasi Latihan

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Menurut pendapat Bempa (dalam Budiwanto, 2012), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan (hlm. 23). Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012) menjelaskan bahwa “latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton” (hlm. 23). Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet.

Sesuai dengan prinsip variasi, pelatih harus memiliki kemampuan mengemas latihan secara kreatif dan beraneka ragam. Namun, seorang pelatih tidak boleh mengesampingkan keterampilan dan gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Jika hal-hal tersebut diwujudkan dalam latihan, niscaya para atlet tidak akan merasa bosan.

Prinsip latihan dapat diadopsi pada pelaksanaan latihan beragam cabang olahraga termasuk bola voli. Terlebih lagi, prinsip ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan tertentu, misalnya keterampilan *passing* atas. Namun, variasi latihan yang akan dilakukan harus sesuai dengan proporsi kondisi di lapangan, misalnya disesuaikan dengan masalah atau kebutuhan tertentu.

Pada penelitian yang penulis laksanakan, variasi latihan yang dipilih ialah dengan menerapkan permainan target. Variasi ini dipilih sesuai dengan kebutuhan serta kondisi yang penulis jumpai, yakni diperlukan upaya agar siswa mampu melakukan *passing* atas secara tepat. Secara lebih khusus, melalui variasi latihan

menggunakan permainan target diharapkan siswa mampu melakukan *passing* atas secara bertahap tepat pada target yang ditentukan.

2.1.2 Permainan Bola Voli

2.1.2.1 Pengertian Bola Voli

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

Permainan bola voli termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar. Bisa dikatakan, permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan. Cara memainkan bola voli adalah dengan memukul bola agar melewati bagian atas net yang ada di tengah lapangan. Agar mendapatkan skor, para pemain dalam satu tim harus mengarahkan bola ke area lawan, sehingga bola terjatuh di daerah pertahanan lawan. Sehingga dikemukakan Kurniawan Feri (2011), “permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 35 terlebih dahulu” (hlm. 86). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diartikan bola voli adalah permaianyang terdiri dari dua buah tim yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain dan beberapa pemain cadangan. Tujuan dari permainan bola voli yaitu bagaimana bola bisa melewati net dan jatuh di area lawan.

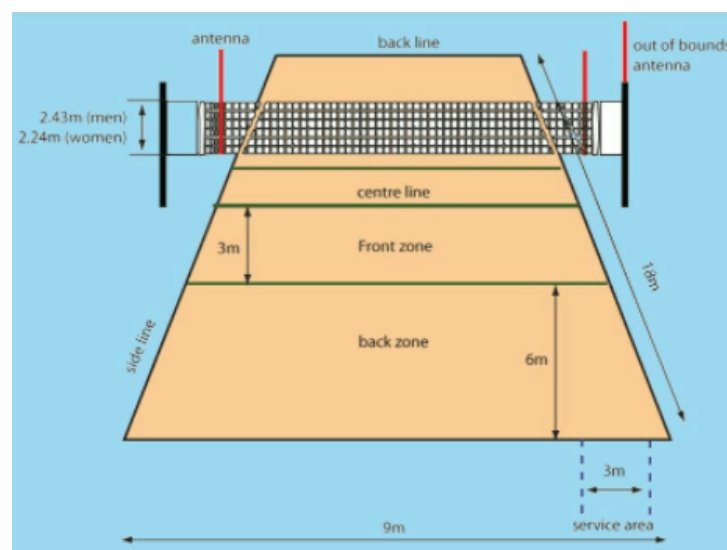
2.1.2.2 Lapangan Bola Voli

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

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

- a) Lebar net bola voli :1 meter, b) Tinggi net untuk putra: 2,42 meter, c) Tinggi net untukputri :2,24 meter, d) Tinggi antenna pada net bola voli : 0,8 *centimeter*, e) Tinggi tiang net bola voli :2,55 meter, f) Jarak tiang net dengan garis samping lapangan bola voli : 0,5-1 meter, g) Pita tepian sepanjang 1 meter, h) Pita tepian net :5 *centimeter*, dan i) Mata jala net : 10 *centimeter*. (hlm. 42)

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



Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli

Sumber: Hidayat, Witono (2017:24)

2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Dalam melakukan olahraga ini, setiap pemain harus mengerti dan bisa melakukan beberapa teknik dasar bola voli. Mengacu pada pengertian bola voli di atas, berikut ini adalah beberapa teknik dasarnya yaitu: *service*, *passing*, *block*, *smash*. Berikut teknik-teknik dasar pada permainan bola voli.

1. *Service*

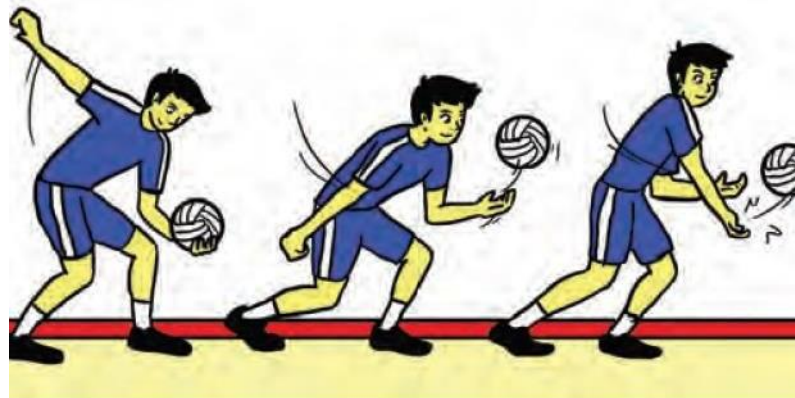
Service dalam bola voli merupakan pukulan pertama di awal permainan atau permulaan dimulainya suatu pertandingan. Walaupun begitu, *service* tidak hanya dilakukan di awal permainan, tetapi juga dilakukan setelah terjadinya suatu kesalahan. Teknik *service* dilakukan sebagai awal jalannya permainan. Kadang teknik ini dijadikan ajang untuk memperlihatkan kemampuan pemain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati jaring atau net.

Service pada saat ini bukan saja berfungsi sebagai pembuka permainan melainkan sebagai serangan awal bagi regu yang melakukan *service*. Kedudukan *service* menjadi sangat penting karena peraturan pertandingan yang berlaku saat ini menggunakan sistem *rally point*, yaitu setiap perpindahan bola maupun bola mati menghasilkan *point* bagi regu yang memenangkan *rally* atau mematikan bola di lapangan lawan, sehingga dengan *service* yang sempurna akan dapat langsung mengumpulkan angka tanpa ada *rally-rally*. Mengenai teknik *service* Wahyuni, Sri et.al (2010:11) mengungkapkan bahwa teknik *service* dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

a. Teknik *Service* Bawah

Teknik servis bawah pada permainan bola voli dilakukan sebagai berikut:

- 1) Bersiap dengan salah satu kaki berada di depan dan satunya lagi dibagian belakang.
- 2) Pegang bola pada tangan kiri dengan posisi tangan kiri maju sejajar dengan pinggang.
- 3) Kepalkan tangan kanan dan ayunkan untuk memukul bola.
- 4) Lambungkan bola sedikit sebelum akhirnya dipukul.



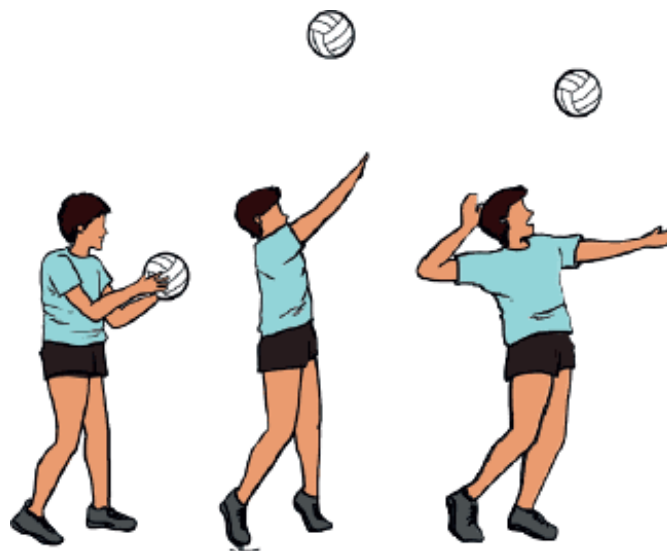
Gambar 2.3 Service Bawah

Sumber: Wahyuni Sri et.al (2010:12)

b. Teknik *Service Atas*

Teknik *service atas* dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan (melangkah).
- 2) Badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang.
- 3) Ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan.
- 4) Saat melakukan pukulan, pergelangan agak maju saat melakukan pukulan.



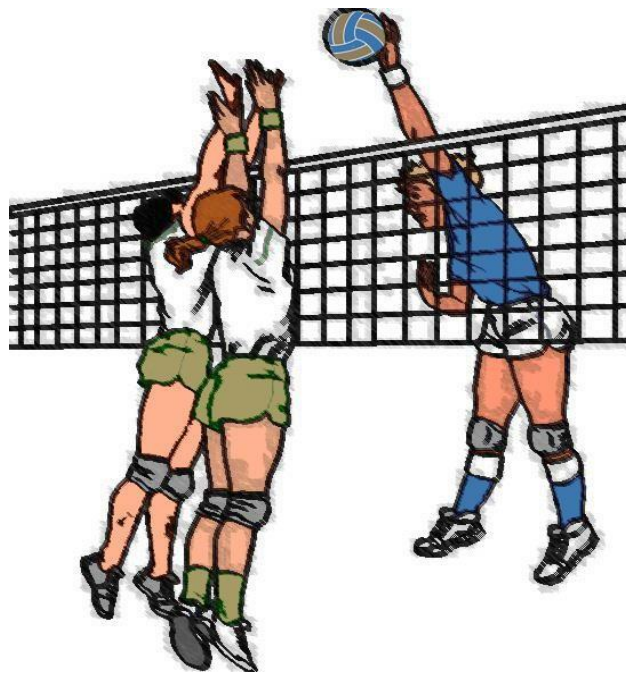
Gambar 2.4 Service Atas

Sumber: Wahyuni Sri et.al (2010:12)

2. *Block*

Block merupakan teknik bertahan yang dilakukan di atas net, dengan cara melompat sambil menjulurkan kedua tangan untuk menahan serangan atau smash lawan. Menurut Lestari (2008), “*Blocking* dalam permainan bola voli adalah suatu keterampilan bertahan yang bertujuan untuk menggagalkan serangan lawan” (hlm.106). Dapat dikatakan pula bahwa teknik dasar block dalam permainan bola voli adalah untuk menghadang atau untuk menggagalkan serangan dari lawan. Berikut ini langkah-langkah melakukan teknik *block*.

- a) Sikap Awal. Posisikanlah badan berdiri tegak dan menghadap ke lawan sekaligus net.
- b) Gerakan Meloncat. Gunakanlah kedua ujung kaki sebagai tolakan saat meloncat ketika melakukan gerakan *blocking*.
- c) Perkenaan Bola.
- d) Gerakan Mendarat.



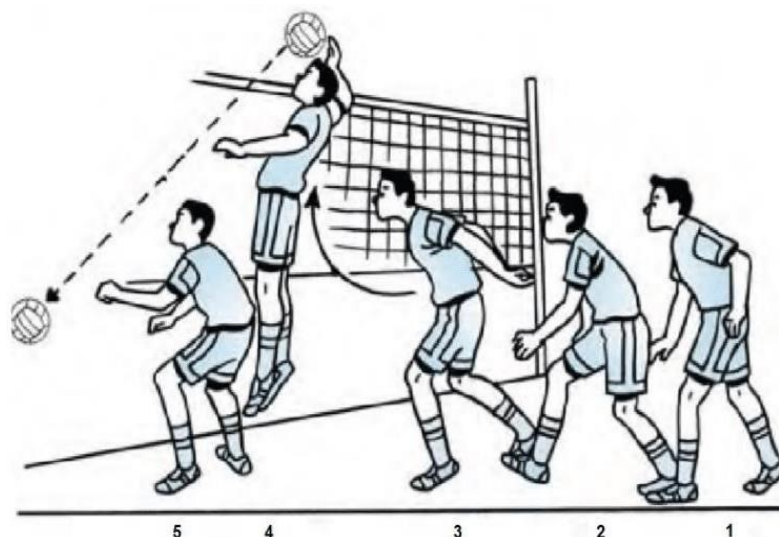
Gambar: 2.5 *Block*

Sumber: Wahyuni Sri et.al (2010:15)

3. *Smash*

Smash merupakan senjata utama untuk melakukan serangan dalam permainan bola voli. Sebab prinsip dari permainan bola voli bertujuan untuk menyerang pertahanan lawan Secara keseluruhan, *smash* dalam permainan bola voli memiliki kontribusi yang besar untuk memperoleh angka atau kemenangan suatu tim. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993) mengatakan, yang dimaksud dengan *smash* adalah “suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan (hlm.191). *Smash* tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan. Berikut langkah-langkah melakukan *smash* bola voli.

- a) Awalan gerakan melakukan pukulan *smash* dalam permainan bolavoli diawali dengan mengambil satu langkah ke depan sebagai ancang- ancang.
- b) Tolakan (tumpuan) Tahap kedua saat melakukan teknik *smash* adalah tolakan atau tumpuan.
- c) Memukul bola.
- d) Pendaratan.



Gambar 2.6 *Smash*
Sumber: Syalista (2020:1)

4. *Passing*

Passing adalah gerakan mengoperkan bola sebagai langkah menyusun pola serangan. *Passing* kerap ditemui dalam olahraga beregu. *Passing* memiliki

beberapa jenis dan teknik dasar yang membedakannya dengan gerakan lain. Untuk melancarkan *passing*, dibutuhkan kerja sama tim yang baik. Menurut Mielke (2003) “*passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari dari satu pemain ke pemain yang lain” (hlm. 19). *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan.

a) *Passing* Bawah

Passing bawah dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Rendahkan lutut dan letakkan tumpuan berat pada ujung kaki bagian depan.
- 3) Rapatkan dan luruskan lengan di depan badan hingga kedua ibu jari letaknya sejajar.
- 4) Arahkan pandangan ke tempat datangnya bola.



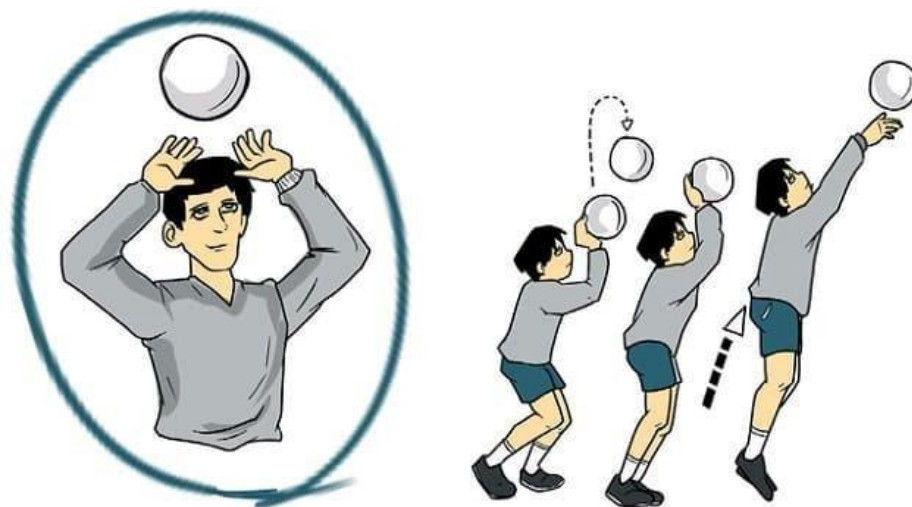
Gambar 2.7 *Passing* Bawah

Sumber : Aep Rohendi (2018:96)

b) *Passing* Atas

Passing atas dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut.

- 1) Sikap sedikit badan jongkok, lalu lutut agak sedikit ditekuk.
- 2) Kedua tangan bersiap di atas kepala dengan telapak tangan membuka lebar.
- 3) Mengambil tumpuan kaki selebar bahu.
- 4) Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga.
- 5) Pandangan mata ke arah datangnya bola.



Gambar 2.8 *Passing Atas*
 Sumber: Aep Rohendi (2018:99)

Melakukan *passing* atas memerlukan banyak latihan dan tenaga. Kuncinya adalah mempertahankan posisi tangan yang digunakan untuk memukul bola kemudian ayunkan lengan pada saat mengenai bola. Kesalahan yang terjadi yaitu perkenaan tidak tepat mengenai titik sentuh, kurang adanya tenaga dan terkadang bola tidak pas mengenai tangan.

Teknik *passing* atas dalam permainan bola voli merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain. Teknik *passing* atas dalam permainan bola voli adalah gerakan memberi *passing* harus dilakukan dengan kekuatan dan keakurasian tertentu, sehingga tujuannya tercapai. Perlu diperhatikan juga analisa kemampuan kawan saat menerima *passing*. Usahakan kawan mampu mengontrol dan menjangkaunya. *passing* yang sembarangan hanya akan dapat merugikan tim.

2.1.2.4 Variasi Latihan *Passing Atas* dengan Permainan Target

Bola dengan mendorongnya melalui kedua tangan saat bola berada diatas kepala. Menurut Bobby Agustan (2017) “Teknik dalam Permainan bola voli salah satunya *passing atas*” (hlm.12). *Passing atas* merupakan salah satu teknik yang berguna dan penunjang dalam menciptakan sebuah *spike*. *Passing atas* lebih terkontrol, akurat dan lebih cepat pantulan yang dihasilkannya pada saat pemain

akan melakukan *spike*. Jadi dapat disimpulkan bahwa *passing* atas sangat berperan penting dalam permainan bola voli. Sebuah tim akan tampak menyatu atau kerjasamanya bagus tergantung dari pengumpannya.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilatih lebih teknik dasar *passing* atas, agar lebih terampil dalam bermain bola voli. Menurut Agustan, Bobby (2017) “Bentuk latihan yang dilakukan dalam melakukan *passing* atas adalah bentuk latihan yang menggunakan alat atau media, media tersebut adalah permainan target” (hlm. 20). Permainan target tersebut diberi tanda berupa lingkaran di atas net. Tujuan dari tanda tersebut adalah untuk mengatur kearah mana pemain saat melakukan *passing* atas.

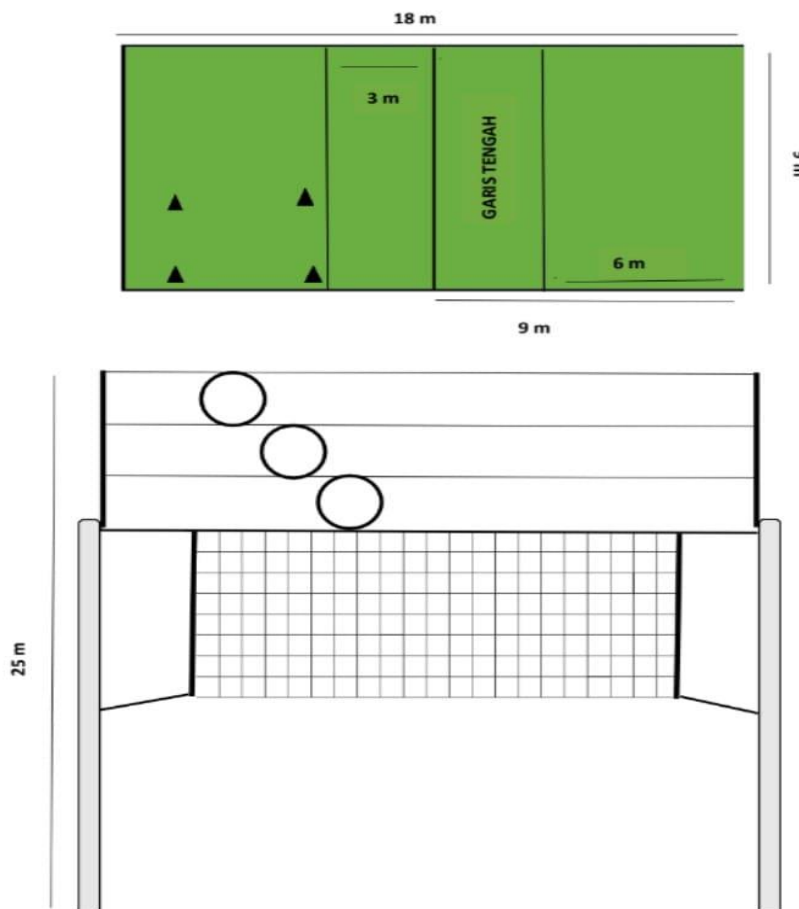
Untuk menghasilkan *passing* atas yang lebih baik maka di perlukan adanya latihan variasi agar *passing* atas dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya. Latihan Passing Atas menggunakan Target yaitu dengan cara melakukan latihan dengan menempatkan enam orang berada di lapangan menjadi dua regu yang terdiri dari tiga orang setiap regu. Setiap regu melakukan *passing* atas dengan mengoper bola menyerupai segitiga, dan mengarahkan bola ke target yang telah ditentukan dengan tepat. Tiap peserta melakukan tiga repetisi tanpa merubah sasaran dalam satu revisi dan meningkatkan pada pertemuan berikutnya. Berikut pelaksanaan latihan *passing* atas dengan menggunakan variasi latihan permainan target.

1. *Passing* Atas dengan Target Tengah

Tinggi sasaran pada variasi ini adalah 2,5 meter. Sementara itu, dalam satu lapangan terdiri dari 8 orang dan sebagian lapangan diisi oleh 5 orang pemain. *Passing* atas dengan target sasaran berada di tengah dilakukan dengan beberapa langkah. Pertama pemain A melakukan *passing* atas ke pemain B, kemudian pemain B mengoper bola ke pemain C, pemain C mengoper bola ke pemain D, lalu pemain D melakukan *passing* atas ke target yang sudah di tentukan. Setelah bola melewati target bola di terima oleh peserta sebelahnya dan melakukan hal yang sama. Jarak sampel siswa dimulai dengan jarak 2 meter, dan masing-masing siswa melakukan 15 bola.

Guna penghitungan skor, masing-masing regu dihitung berdasarkan jumlah bola yang berhasil masuk ke dalam target. Selanjutnya, regu yang paling banyak

memasukkan bola ke dalam target dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 2.9 Passing Atas dengan Target Tengah

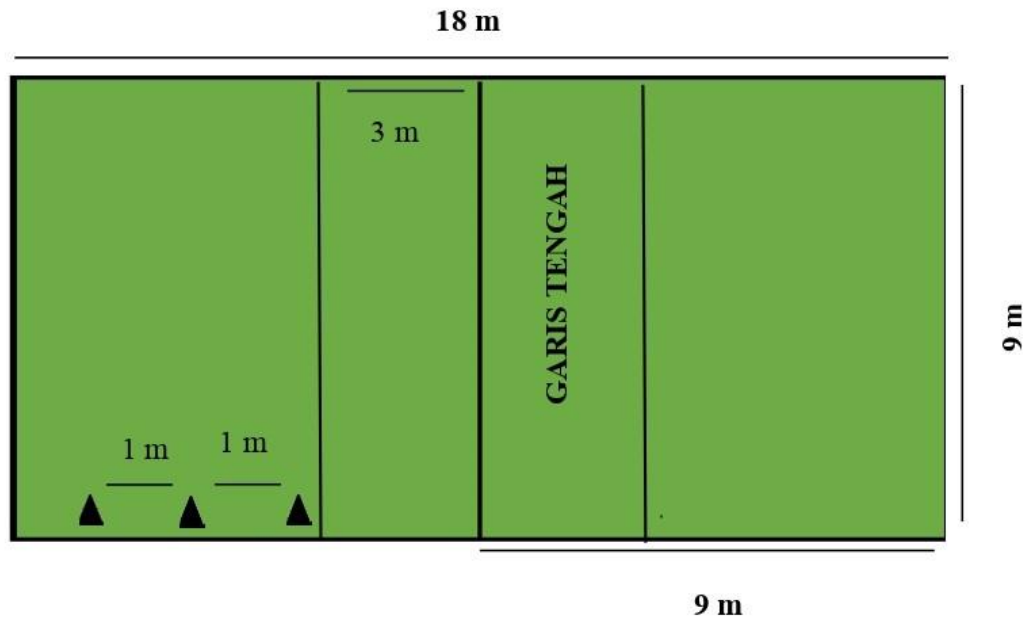
2. *Passing* Atas dengan Target Sasaran Lingkaran

Tinggi sasaran yang ditetapkan pada variasi ini adalah 2,5 meter. Cara melakukan variasi *passing* atas dengan target sasaran lingkaran dimulai dengan melempar bola ke pemain A. Selanjutnya, pemain A melakukan *passing* atas kepada pemain B. Lalu, bola dioper kepada pemain C, dan pemain C melakukan *passing* menuju target sasaran. Sementara itu, jarak sampel ke sasaran dimulai dengan jarak 2 meter, 3 meter, dan 4 meter. Berikut perincian mengenai jarak dari sampel ke sasaran target.

- (a) Pertemuan pertama sampai dengan pertemuan ke 5 pemain melakukan *passing* atas sebanyak 15 kali dengan jarak 2 meter.
- (b) Pertemuan ke 6 sampai dengan ke 10 pemain melakukan *passing* atas sebanyak

15 kali dengan jarak 3 meter.

- (c) pertemuan ke 11 sampai dengan pertemuan terakhir pemain melakukan *passing* atas sebanyak 15 kali dengan jarak 4 meter

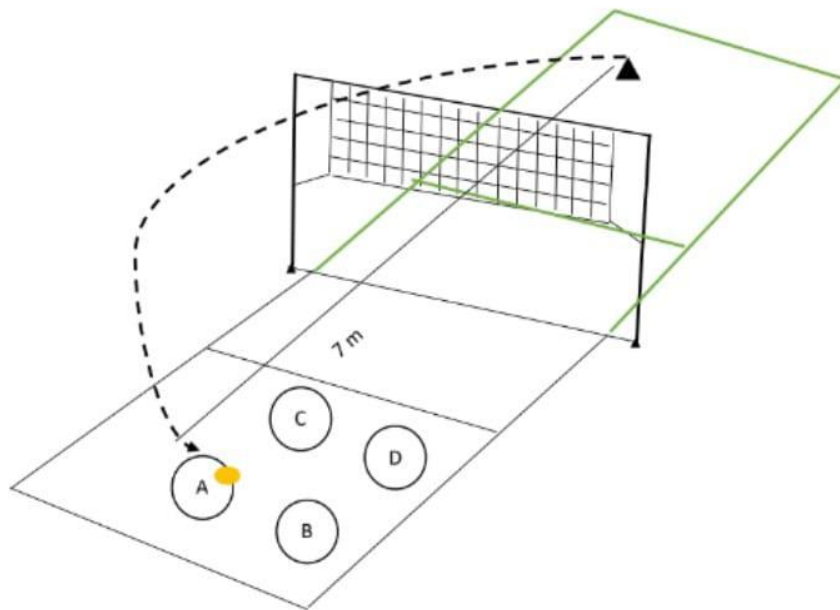


Gambar 2.10 *Passing* Atas dengan Target Sasaran Lingkaran

3. *Passing* Atas dengan Target Sasaran di Lantai

Variasi latihan *passing* atas dengan target sasaran di lantai dapat dilakukan dengan prosedur berikut.

- Siswa berdiri didepan target yang telah ditentukan.
- Pertemuan pertama sampai pertemuan ke 7, siswa melakukan *passing* atas sebanyak 15 kali ke target C dan D.
- Pertemuan ke 8 sampai dengan pertemuan terakhir, siswa melakukan *passing* atas sebanyak 15 kali ke target A dan B.



Gambar 2.11 *Passing* Atas dengan Target Sasaran di Lantai

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Linawati pada 2015 dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap *Passing* Atas pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di Smp Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)”.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Linawati pada 2015 diperoleh hasil bahwa latihan permainan target berpengaruh terhadap *passing* atas. Hal penelitian tersebut penulis jadikan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti yang penulis laksanakan. Persamaan antara penelitian yang penulis dan Linawati laksanakan terletak pada pemilihan latihan permainan target. Sementara itu, penulis dan Linawati memilih objek penelitian yang berbeda. Jika Linawati melaksanakan penelitian kepada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Piyungan, maka penulis melaksanakan penelitian kepada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

Penelitian serupa pernah dilakukan pula oleh Sherly Aprilianti Indra pada

2021 dengan judul "Pengaruh Latihan Plyometrik untuk Power Lengan yang Berimplikasi terhadap Hasil *Passing* Atas Bola Voli pada Tim Bola Voli Ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng Kabupaten Tasikmalaya".

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sherly Aprilianti Indra disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menggunakan latihan plyometrik terhadap otot lengan dalam permainan bola voli. Hal penelitian tersebut penulis jadikan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti yang penulis laksanakan karena terdapat variabel yang sama dengan peneliti yang penulis lakukan, yakni variabel terikat berupa keterampilan *passing* atas dalam bola voli. Sementara itu, penulis dan Shery memilih variasi latihan yang berbeda. Jika Sherly memilih latihan plyometrik, maka penulis memilih menggunakan variasi latihan permainan target.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka Konseptual merupakan titik tolak bagi penulis dari segi penelitian yang akan dilaksanakan, anggapan dasar ini digunakan sebagai pegangan secara umum. Kerangka berfikir dari penelitian ini adalah pentingnya latihan saat melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli dikarenakan pada saat melakukan *passing* memerlukan latihan yang sangat baik. Menurut Notoatmojo (2018) "kerangka konseptual adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur maupun diamati dalam suatu penelitian".

Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukannya. Titik tolak pemikiran peneliti tersebut tentu didasarkan pada teori yang di anut atau digunakan pada penelitiannya. Menurut Surakhmad (2015), "Anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik" (hlm.67).

Dalam melakukan *passing* atas, harus didukung dengan penguasaan teknik yang baik, dari sikap permulaan, perkenaan, hingga sikap akhir. Dengan latihan permainan target akan dapat memaksimalkan kemampuan dalam melakukan *Passing* atas. Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti "Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Permainan Target terhadap Keterampilan *Passing* Atas dalam Permainan Bola Voli". Variasi latihan permainan target merupakan asumsi dari penelitian yang dapat diadopsi untuk latihan teknik *passing* atas. Ditinjau dari

bentuk latihan, diperkirakan variasi latihan permainan target dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Variasi latihan dengan menggunakan permainan target berorientasi pada penumbuhan konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi. Keempat komponen tersebut menjadi dasar bagi pemerolehan keterampilan *passing* atas pada permainan bola voli. Hal tersebut didasarkan pada kenyataan bahwa teknik *passing* atas memiliki target untuk dijadikan sasaran.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Arikunto (2008) adalah “Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (hlm. 63). Selanjutnya Marwan (2008) menjelaskan bahwa “Hipotesis merupakan jawaban *pentative* terhadap masalah. Hipotesis semacam ”Bakal teori” atau ”mini teori” yang ketat akan diuji kebenarannya dengan data” (hlm. 20). Setyawan (2014), menyatakan bahwa “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus uji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau ingin kita pelajari. Hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks” (hlm. 2). Dari paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan gambaran hasil penelitian di lapangan melalui teori dan peraktek yang akan dibuktikan hasilnya.

Bertitik tolak pada anggapan dasar di atas, maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu variasi latihan menggunakan permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.