

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dengan cara yang teratur dan berulang-ulang dengan jumlah beban latihan, waktu, dan intensitas yang terus bertambah. Tujuan darilatihan adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal, tetapi proses pelaksanaannya tidak mudah. Selain melatih kondisi fisik, teknik, taktik, danmental juga penting untuk dilatih agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Kusbani & Jurya, (2022) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dalam penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan kian hari menambah jumlah beban latihan dan pekerjaanya”(hlm.13-14). Sedangkan menurut kurniawan & Ibnu, (2022) “Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan”(hlm.174)

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 ;sama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program/bentuk latihan disusunhendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas pelatihan. Sistematis berarti berencana, menurut jadwal dan menurut pola sistem tertentu, metodis dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah gerakan-gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah maksudnya adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi.

2.1.1.1 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Kusnadi & Hartadji, (2014)mengatakan bahwa tujuan latihan adalah sebagai berikut “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efesiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu” (hlm.3). 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) “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” (hlm.39)

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-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 (*strenght*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*aqility*) dan kekuatan (*power*).

Latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

2.1.1.2 Prinsip Latihan

Menurut Bempa (dalam wiguna,2017) “Prinsip latihan adalah prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip’ sosialisasi, prinsip individu, prinsip perkembangan model latihan, prinsip penambahan beban latihan, dan komposisi latihan” (hlm.9).

2.1.1.2.1 Penambahan Beban

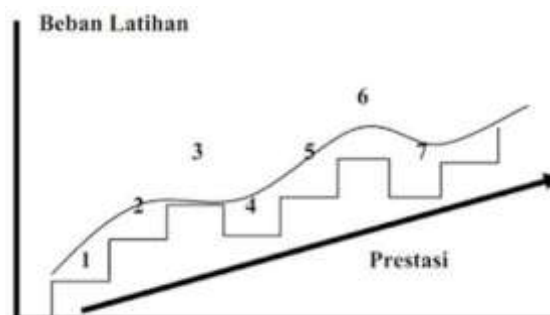
Mengenai prinsip beban lebih (*overload*), Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut "Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental" (hlm.59).Perubahan-perubahan *Physicological* 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-setresyang ditimbulkan olah latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.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.59).Perubahan- perubahan *Physicological* 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-setresyang ditimbulkan olah latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Kita tahu bahwa sistem dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015) menjelaskan "Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa sering pun kita berlatih, atau sampai bagaimana lelah pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau kalaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali" (hlm.52). Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan 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).



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

2.1.1.2.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah & Laelatul (2011) "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*) (hlm.11). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain : umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Menurut Harsono (2015), "Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet" (hlm.64)

Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang 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.

2.1.1.2.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015) 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" (hlm.75).

Selanjutnya Harsono (Harsono, 2015) 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" (hlm.75)

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.

2.1.1.3 Komponen Latihan

Menurut Wuest (Ishak 2023:32) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Dalam buku lain, "Panduan Beban Latihan" (2016), disampaikan pulabeberapa komponen latihan, yaitu intensitas, volume, *recovery*, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi, dan seri atau unit. Menurut Bomp (Ishak 2023:32) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian- bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu.

Intensitas latihan juga merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu. Kesungguhan melakukan latihan dan melaksanakan latihan gerakan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan dan dapat juga berupa frekuensi gerakan. Komponen selanjutnya ialah *recovery*, yaitu waktu istirahat yang diberikan antar set atau antar repetisi. Terdapat komponen lain, yaitu set yang memiliki pengertian sebagai jumlah pengulangan untuk satu jenis butir Latihan. Selanjutnya, terdapat istilah seri atau sirkuit, yaitu ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa Latihan yang berbeda. Sementara itu, yang dimaksud dengan durasi adalah ukuran yang

menunjukkan lamanya waktu latihan. Kemudian, irama ialah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Komponen selanjutnya adalah sesi atau unit, yakni jumlah materi program latihan yang disusun dan harus dilakukan dalam satu kali pertemuan. Komponen berikutnya adalah densitas latihan, dapat diartikan sebagai seringnya mengulang-ulang gerakan latihan yang dilakukan pada setiap seri latihan atau bagian latihan sesuai dengan masa *recovery* yang diberikan.

2.1.1.4 Konsep Permainan Bola Voli

2.1.1.4.1 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 lapangan area lawan melalui teknik-teknik dasar bermain bola voli dengan tujuan untuk mendapatkan skor.

Pengertian bola voli menurut (Kardiyanto & Sunardi, 2020) "Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantulk-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa ada batas waktu sentuhan"(hlm.78) 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 2,43 meter bagi putra dan bagi putri dengan ketinggian 2,24 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 melewati 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 passing 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.

2.1.1.4.2 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 (Kardiyanto & Sunardi, 2020). 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 Kardiyanto & Sunardi (2020) 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), pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli mengingat beberapa hal sebagai berikut:

Hukuman terhadap pelanggaran peraturan permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik. 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. Banyak unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik, antara lain: *double passing* dan *double spike*. Permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar. (hlm.1)

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Banyak manfaat yang di peroleh jika seorang pemain menguasai teknik dasar bermain bola voli, yaitu terhindar dari hukuman kesalahan teknik. Mengingat pentingnya peranan penguasaan teknik dasar bola voli, maka setiap pemain harus menguasai agar dapat meningkatkan penampilannya baik secara individu maupun tim.. Agar dapat bermain bola voli dengan baik, ada berbagai macam teknik yang harus dimiliki dan 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 seregunya yang biasanya di sebut dengan pengumpan (*tosser*) untuk diumpankan ke *smasher* sebagai serangan ke regu lawan. Menurut (Kardiyanto & Sunardi, 2020) bahwa, "Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengantenik sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan" (hlm.38).

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 diatas 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 di lakukan dengan tujuan sebagai persiapan untuk melakukan umpan kepada pengumpan, sedangkan *passing* atas dilakukan dengan tujuan untuk persiapan melakukan serangan. Biasanya *passing* atas digunakan pengumpan untuk memberikan bola kepada *smasher*.

Prinsip dasar bermain bola voli yaitu seorang pemain bola voli untuk memainkan yang bertujuan untuk mengumpan kepada teman seregunya di mainkan dilapangan permainan sendiri. Hal senada *passing* dalam permainan bola voli menurut (Kardiyanto & Sunardi, 2020) dibagi menjadi 2 (dua) spesifikasi, yaitu

a) *Passing* Bawah

Berdasarkan batasan *passing* diatas dapat dirumuskan *passing* bawah adalah teknik dasar permainan bola voli dengan menggunakan kedua lengan bawah yang untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan 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 (Kardiyanto & Sunardi, 2020) "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 di atas 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 (Kardiyanto & Sunardi, 2020) 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 kedepan.

b) Servis atas kepala (*overhead serve*)

Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan dan ke dua lutut agak ditebuk 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 Kardiyanto & Sunardi (2020), "*Spike* adalah pukulan bola yang keras/pelansebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin" Selain dibutuhkan tenaga yang prima dantechnik yang baik, ketajaman kemampuan *spiker* dalam membaca situasi dilapangansangat diperlukan.

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 Kardiyanto & Sunardi (2020) "*Block* (Bendungan) adalah suatu upaya pemain dekat net (garis depan untuk menutup arah datangnya bola yang berasal daridaerah lawan dengan cara melompat dan meraih ketinggian jangkauan yang lebitinggi di atas net". *Blocking* dapat dilakukan 1 (satu) orang pemain, bisa 2 (dua) orang pemain, dan maksimal 3 (tiga) orang pemain garis depan. (Kardiyanto & Sunardi, 2020) "*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama menangkisserangan 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 simpulkanbahwa 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

2.1.1.4.3 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, 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 Kardiyanto & Sunardi (2020) "Di dalam permainan bola voli, memainkan bola dengan teknik *passing* bawah adakalanya harus dilakukan dengan satu tanganyang 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 seregu 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 menjagabolaagar tidak mati di lapangan sendiri. Menurut Kardiyanto & Sunardi (2020) 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 menggantinya 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 di bawah ini



Gambar 2.2 Rangkaian Gerakan *Passing* Bawah
 Sumber : Juhrodin dan Setiawan. (2014, hlm.125)

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 rileks.

2.1.1.4.4 Alat Bantu

a. Pengertian Alat Bantu

Alat bantu latihan merupakan fasilitas atau sarana latihan yang digunakan untuk membantu guru dan siswa untuk melaksanakan latihan. Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi latihan. Alat bantu ini lebih sering disebut dengan alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran. Menurut Samsudin (2013) menyatakan bahwa "Untuk melaksanakan proses aktivitas jasmani tersebut sudah barang tentu menuntut adanya kelengkapan media dan alat bantu latihan. Karena tanpa adanya dukungan media dan alat bantu tersebut, maka proses latihan pendidikan jasmani akan sia-sia belaka" (hlm.57). Sedangkan menurut Zaman & Badru (2012) "Alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan" (hlm.44).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa alat bantu merupakan suatu media latihan untuk segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan peserta didik sehingga dapat mampu mendorong terciptanya suatu proses latihan akan berjalan dengan baik dan terpenuhinya alat bantu dan media yang dibutuhkan, maka akan menjadikan latihan dalam tingkat keberhasilannya. Hal ini dapat mempersiapkan kemandirian bagi siswa untuk melakukan aktivitas latihannya. Pada gilirannya dapat menciptakan generasi yang sukses dalam tugasnya.

b. Prinsip-prinsip Alat Bantu

Didalam proses latihan ini, tentu saja dibutuhkan pemilihan akan media atau alat bantu yang harus digunakan untuk latihan tersebut agar atlet dapat mampu menyerap materi dengan baik dan dibutuhkan prinsip untuk menentukan pemilihan

dengan media alat bantu tersebut. Adapun prinsip dalam pemilihan media alat bantu sebagai berikut:

1) Tidak ada satu media pun yang sesuai digunakan untuk segala macam kegiatan latihan, oleh karena itu sangat diperlukan pendekatan multimedia untuk bisa membantu kesulitan.

2) Penggunaan media alat bantu yang terlalu banyak akan membingungkan dan tidak memperjelas materi yang akan diberikan kepada siswa.

3) Perlu dilakukan persiapan yang sangat matang dalam penggunaan media alat bantu. Kesalahan yang banyak terjadi, dengan menggunakan media pendidikan guru tidak perlu membuat persiapan mengajar terlebih dahulu. Artinya diperlukan tambahan bahan dari buku-buku yang lain serta dilakukan pengayaan atau penjelasan dan lain-lain.

4) Media alat bantu harus merupakan integral dari pelajaran, artinya janganlah memilih media sebagai biasa saja tanpa adanya hubungan dengan pelajaran yang berlangsung.

5) Alat diperlukan dan dipersiapkan sebagai peserta yang aktif. Artinya guru sering cenderung untuk mengusahan media yang hebat hingga anak didik dapat belajar tanpa harus susah payah dan tanpa kegiatan yang berarti. Sehingga anak didik tidak aktif dalam pembelajaran.

6) Hendaknya tidak menggunakan media alat bantu pendidikan sekedar sebagai selingan atau hiburan semata, kecuali memang tujuan dari pembelajaran.

c. Manfaat Alat Bantu

Manfaat alat bantu menurut (Soekidjo,2013) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
- 2) Membantu tingkat kesulitan yang dirasakan.
- 3) Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- 4) Membantu mengatasi hambatan bahasa.

- 5) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan Kesehatan.
 - 6) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
 - 7) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
 - 8) Mempermudah peyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan. (hlm. 43)
- d. Latihan Passing Bawah Menggunakan Alat Bantu.

Menurut Hasan (Alwi dkk, 2015) alat adalah "Suatu benda yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu; perkakas, perabot, yang dipakai untuk mencapai maksud" (hlm.30). Dalam istilah lain Menurut Sudjana (2019) alat peraga adalah "Suatu alat bantu untuk mendidik atau mengajar supaya apa yang diajarkan mudah dimengerti anak didik" (hlm.76). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu merupakan benda yang dipakai seseorang untuk mempermudah suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan. Kalau dalam pelatihan alat bantu digunakan sebagai media atau benda untuk membantu proses pelatihan sehingga anak didik mampu menguasai keterampilan dengan mudah secara efektif dan efisien.

Dari pengertian serta definisi latihan dan alat dapat disimpulkan bahwa latihan dengan alat merupakan suatu proses atau aktifitas olahraga yang dilakukan untuk tujuan direncanakan secara sistematis yang didalamnya alat yang digunakan sebagai media atau metode untuk melatih, mengembangkan dan memperbaiki kemampuan seorang atlet dalam cabang olahraganya. Pada cabang olahraga bola voli sudah ada alat yang digunakan sebagai media atau metode melatih seperti alat *drill*, papan, paralon *receive smash*, *service float* atau spin alat bantu melatih *smash*, *block*, *drill setter* dll.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah papan dan juga paralon yang merupakan alat bantu dari peneliti yang bertujuan atau digunakan untuk metode melatih kemampuan teknik passing bawah bola voli dengan keterangan

sebagai berikut :

1) Latihan Alat Bantu Menggunakan Papan

Alat ini berbentuk papan persegi panjang, sepesifikasi seperti berikut: panjang(30 cm), lebar (5 cm) dan tebal (0,5 cm) ukuran tersebut didasarkan dari ukuran rata-rata lengan siswa SMP P (30 cm) dengan tujuan saat pemakaian kedua siku tidak tertekuk sehingga lengan tetap lurus, lebar jarak antara kedua legan atas L (5cm) lebih aerodynamic sehingga permukaan perkenaan sesuai dengan saat melakukan passing tanpa menggunakan alat dan tebal (0,5 cm) agar tidak berat serta nyaman saat dipakai. Cara menggunakan alat bantu papan kayu sebagai berikut:

Cara menggunakan alat bantu papan kayu adalah sebagai berikut :

- a. Langkah pertama dengan memasang papan kayu ke lengan dengan cara memasukan lengan ke karet yang sudah di pasang dipapan sebagai penahan agar papan tidak terjatuh.
- b. Letakan papan sampai melewati siku dengan tujuan supaya tidak menekuk.
- c. Pastikan papan menempel di lengan dengan kuat dan tidak longgar.
- d. Lakukan gerakan passing bawah bola voli dengan menggunakan bola atau tanpabola

Alat bantu papan ini bertujuan untuk melatih dan memperbaiki kemampuan passing bawah, kegunaan alat bantu papan antara lain yaitu :

- a. Melatih dan memperbaiki sikap lengan agar tetap lurus ,menjaga gerakan menekuk siku saat passing bawah.
- b. Meningkatkan konsentrasi dan kontrol bola (jika menggunakan bola dan target)



Gambar 2.3 Alat Bantu Papan Sumber : Dokumentasi Pribadi

2) Latihan Alat Bantu Menggunakan Paralon

Latihan alat bantu paralon ini menggunakan paralon yang di bentuk menyerupai gawang yang bertujuan untuk melatih arah bola ke setter saat melakukan passing bawah agar tidak terlalu rendah dan menyulitkan setter, dengan umpan yang pas dan tidak terlalu rendah akan memudahkan setter dalam mengolah bola untuk dijadikan umpan kepada spiker.

Alat bantu ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut : lebar (20 cm), tinggi (165cm), diameter ($\frac{1}{2}$ inci). Ukuran paralon bisa di sesuaikan kembali sesuai

kondisi yang ada dikarenakan alat bantu ini hanya sebagai patokan saja dalam melakukan passing bawah, bahan dan alat yang di perlukan :

- a. Dua buah paralon atau pipa PVC yang panjangnya sudah di sesuaikan untuk membentuk gawang.
- b. Sambungan atau konektor pipa PVC.
- c. Tempat latihan yang cukup luas

Cara menggunakan alat bantu paralon adalah sebagai berikut :

- a. Bentuk dua paralon atau pipa PVC menjadi bentuk gawang dengan lebar yang disesuaikan, gunakan sambungan atau konektor pipa PVC untuk menghubungkan kedua ujung paralon.
- b. Pastikan gawang tersebut berdiri tegak dan stabil dilapangan.
- c. Letakkan gawang di tengah area latihan, jaraknya bisa disesuaikan untuk meningkatkan tantangan.
- d. Kemudian lewatkan bola di atas paralon yang di bentuk menyerupai gawang dengan akurasi sebaik mungkin dengan menggunakan gerakan passing bawah.

Alat bantu paralon ini bertujuan untuk melatih akurasi dan memperbaiki ketepatan dalam melakukan passing bawah, kegunaan alat bantu paralon antara lain yaitu :

- a. Melatih ketepatan passing bawah supaya tidak menyulitkan *setter* saat akan melakukan serangan
- b. Melatih akurasi passing bawah agar tidak terlalu rendah saat akan melakukan serangan dengan memberikan umpan ke *setter*.



Gambar 2.4 Alat Bantu Paralon Sumber : Dokumentasi Pribadi

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Fitriansyah, Mahasiswa Program Jurusan Pendidikan Jasmani STKIP Bina Mutiara Sukabumi angkatan 2019. Fitriansyah (2019) mengungkapkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian yang dilakukannya terbukti diterima atau teruji kebenarannya. Artinya, "Latihan *passing* bawah menggunakan alat yang dimodifikasi bisa meningkatkan kemampuan teknik *passing* ini secara signifikan terhadap atlet klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta " (hlm.24).

Fitriansyah meneliti tentang pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap *passing* bawah bola voli.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Fitriansyah, seperti yang penulis kemukakan di atas. Namun, penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap *passing* bawah bola voli.

Sampel dalam penelitian Fitriansyah adalah atlet klub bola voli Yuso gunadarma Yogyakarta, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya. Dengan demikian, jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Fitriansyah tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Olahraga merupakan salah satu cara agar tubuh kita melakukan gerakan yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Berbagai macam olahraga yang terkenal di masyarakat luas salah satunya permainan bola voli. Terdapat berbagai macam teknik dalam permainan tersebut. Banyak teknik dasar dalam bola voli yaitu *passing*, *spike*, *service*, *block*. merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. *Passing* dalam bola voli dibagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Ada berbagai jenis latihan *passing* bawah yang dapat dilakukan dalam latihan. Salah satu contoh jenis latihan *passing* bawah adalah latihan menggunakan alat bantu.

Latihan dengan menggunakan alat bantu merupakan latihan *passing* bawah yang dilakukan atlet didalam penelitian ini adalah dengan memanfaatkan media papan dan juga paralon. Latihan *passing* bawah bola voli menggunakan alat bantu memiliki kelebihan dan kekurangan yang perlu dipertimbangkan. Berikut adalah beberapa kelebihan dan kekurangan latihan tersebut.

1) Kelebihan menggunakan alat bantu

a. Pengulangan yang konsisten

Alat bantu memungkinkan pemain untuk mengulangi gerakan yang sama berkali-kali dengan konsistensi yang tinggi. Ini membantu dalam membangun otomatisasi gerakan yang benar dalam *passing* bawah.

b. Penyempurnaan teknik dasar

Alat bantu dapat membantu pemain untuk menyempurnakan teknik dasar seperti postur tubuh yang benar, gerakan kaki, dan posisi tangan. Ini adalah fondasi

yang penting untuk menjadi pemain bola voli yang baik.

c. Pengembangan kepercayaan diri

Latihan dengan alat bantu yang sukses dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain karena mereka melihat kemajuan dalam keterampilan mereka. Kepercayaan diri yang tinggi adalah aspek penting dalam permainan bola voli.

2) Kekurangan menggunakan alat bantu

a. Ketergantungan terhadap alat bantu

Pemain yang terlalu mengandalkan alat bantu dalam latihan dapat menjadi terlalu bergantung padanya. Ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam beradaptasi dengan permainan sebenarnya di lapangan yang mungkin berbeda dari pengaturan latihan dengan alat bantu.

b. Keterbatasan pengembangan insting pemain

Meskipun alat bantu dapat membantu pemain mengembangkan teknik, mereka mungkin kurang efektif dalam mengembangkan insting permainan yang diperlukan untuk merespons dengan cepat dalam situasi permainan yang dinamis.

c. Kemungkinan menciptakan kebiasaan buruk

Jika alat bantu tidak digunakan dengan benar, pemain dapat mengembangkan kebiasaan buruk yang sulit untuk diubah ketika mereka bermain secara nyata. Kebiasaan buruk ini bisa muncul dalam teknik atau gerakan yang salah.

Oleh karena itu, penting untuk menggunakan alat bantu dengan bijak dalam program latihan bola voli dan memastikan bahwa penggunaannya seimbang dengan latihan bermain dengan pemain sebenarnya.

Menggabungkan kedua pendekatan ini dapat membantu pemain mengembangkan keterampilan teknis yang baik, insting permainan yang kuat, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi permainan. Dalam jenis latihan ini diduga ada pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu terhadap *passing* bawah pada permainan bola voli.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto & Suharsimi (2013), “hipotesis dapat di artikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (hlm.110).

Berdasarkan kajian kerangka berpikir maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan alat bantu terhadap *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Tasikmalaya.