

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

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

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang di maksud latihan menurut Harsono (dalam Mustofa, 2016) “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). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut Harsono, (2017) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental (hlm 39)”.

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

Mengenai pengertian latihan, Harsono (2017) berpendapat sebagai berikut: Training adalah "Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian meningkat beban latihannya atau pekerjaannya" (hlm 50). Lebih lanjut Noer, dkk (dalam Kusnadi, Nanang dan Enur Nurdin, 2010) berpendapat: "Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan" (hlm 1).

Berdasarkan pengertian di atas, yang dimaksud sistematis dalam penelitian ini adalah berencana menurut pola dan sistem tertentu dan berurutan, misalnya latihannya dimulai dari yang mudah ke yang sukar. Kemudian yang dimaksud dengan berulang-ulang adalah gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif. Yang terakhir yaitu meningkatkan beban latihannya maksudnya adalah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba.

Maka dapat disimpulkan bahwa suatu aktivitas bisa dikatakan latihan apabila: (1) aktivitasnya dilakukan secara sistematis, (2) dilakukan dengan berulang-ulang, dan (3) Adanya penambahan beban.

#### **2.1.1.2. Tujuan Latihan**

Menurut Harsono (2018) mengungkapkan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm 39). Untuk mencapai hal itu, lebih lanjut Harsono (2017) menjelaskan 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a) Latihan fisik
- b) Latihan teknik
- c) Latihan taktik
- d) Latihan mental (hlm 39)

Tujuan latihan menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) adalah sebagai berikut.

- 1) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin,
- 2) Meningkatkan efesiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan (hlm 3).

Berdasarkan paparan di atas dapat penulis simpulkan bahwa jelas suatu tujuan latihan memiliki maksud untuk meningkatkan keterampilan agar prestasi yang tinggi dapat dicapai.

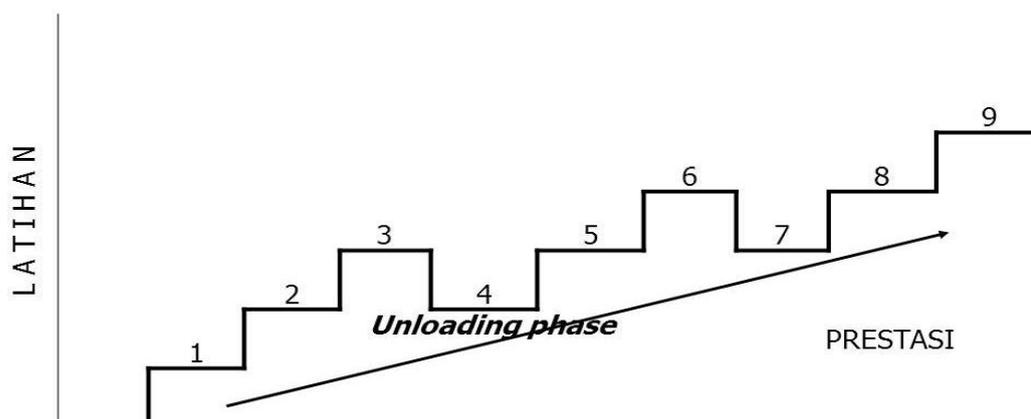
#### **2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan patokan yang harus dijalankan agar dalam proses dan hasilnya bisa sesuai apa yang kita inginkan, prinsip ini terbagi dalam beberapa bagian namun semuanya saling terkoneksi dan saling berpengaruh satu sama lainnya, prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan prinsip intensitas latihan.

### 2.1.1.3.1 Prinsip beban Bertambah (*Overload*)

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut.” Menurut Harsono (2015).

Apabila latihan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka suatu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa menjadi semakin ringan, hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan, maka kini tiba saatnya untuk meningkatkan lagi beban latihan atlet, artinya meningkatkan ambang rangsangan kepekaannya. Satu hal yang harus diperhatikan dalam penerapan system overload ini adalah, untuk jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh siswa/atlet (hlm 53).



**Gambar 2.1 Sistem Tangga Penambahan Latihan Bertahap**

**Sumber: Harsono (2015, hlm.54)**

Penjelasan: Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan garis horizontal merupakan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap.

Pada tangga ke 4 beban diturunkan (inilah yang disebut dengan unloading phase), yang artinya adalah untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi atau agar atlet bisa mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologi dan psikologi untuk persiapan beban yang lebih berat lagi pada tangga selanjutnya.

Penerapan pada prinsip ini, latihan *passing* atas dapat dilihat pada setiap sesi latihan yang mula-mula dengan menggunakan bola yang dimodifikasi sebanyak repetisi yang ditentukan kemudian berlanjut dengan bola yang mendekati ukuran yang sebenarnya sebanyak repetisi yang ditentukan. Dan setelah itu diselingi *recovery* atau penurunan beban latihan.

Berdasarkan kutipan diatas, maka harus adanya penambahan beban untuk meningkatkan suatu kemampuan dan ada juga penurunan beban (*unloading phase*) yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan pemulihan atau mengumpulkan tenaga kembali.

#### **2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi**

Prinsip selanjutnya adalah prinsip individualisasi. Prinsip ini didasari bahwa setiap individu itu berbeda mereka mempunyai kenyamanan tersendiri dalam proses latihan dan kemampuannya pun berbeda sehingga tiap individu tersebut diberikan bentuk latihan yang cocok dengan diri atletnya sendiri. Perbedaan inilah yang menjadi landasan dibuatnya prinsip latihan individualisasi. Sehingga atlet bisa berkembang secara maksimal dengan metode penerapan yang sesuai dengan kemauan atlet itu sendiri, menurut Badriah (2011) "Prinsip individualisasi akan lebih memungkinkan seorang atlet mampu mengaktualisasikan potensi ergogeniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya" (hlm 7). Selanjutnya Menurut Bomps (dalam Budiwanto, 2012) "Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar" (hlm.7). Menurut pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip individualisasi adalah prinsip yang sangat penting dimana tiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda baik dalam segi fisiologis maupun psikologis sehingga dapat menghasilkan tujuan latihan yang maksimal.

#### **2.1.1.3.3 Prinsip Kualitas Latihan**

Tentunya untuk menghasilkan atlet yang baik harus ditunjang dengan kualitas latihan yang baik juga. Latihan yang berkualitas merupakan latihan yang sistematis mudah dipahami oleh atlet dan juga memiliki tujuan yang pasti dalam

proses latihannya. Menurut Harsono (2018) “berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau dril-dril tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas” (hlm 75). Dapat disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa kualitas latihan sangat berpengaruh terhadap hasil dalam latihan tersebut, program latihan yang teratur secara baik dan sistematis dapat meningkatkan hasil baik juga terhadap latihannya.

#### **2.1.1.3.4 Prinsip Intensitas Latihan**

Yang terakhir dalam prinsip latihan adalah intensitas latihan. Prinsip ini menunjang dalam proses program latihan, yakni banyaknya pengulangan memberikan kesadaran atlet terhadap gerak dan kemampuannya. Menurut Harsono (2018) “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu, makin tinggi intensitas latihannya” (hlm 68). Sehubungan dengan hal tersebut intensitas latihan merupakan faktor pelaksanaan gerak atau latihan yang menimbulkan otomatisasi dalam gerak yang dilakukan dalam pengulangan yang banyak.

#### **2.1.1.3.5 Variasi Latihan**

Menurut Harsono (dalam Kusnadi, Nanang dan Enur Nurdin, 2010) mengatakan “Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih, seorang pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm 14). Lebih lanjut Kusnadi, Nanang dan Enur Nurdin (2010) menjelaskan “Variasi-variasi latihan yang diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari” (hlm 14). Berdasarkan paparan tersebut, variasi latihan merupakan macam-macam bentuk latihan yang dimaksudkan untuk mencegah kebosanan dalam latihan.

#### **2.1.2 Konsep Modifikasi**

Modifikasi alat pembelajaran/latihan pendidikan jasmani penulis anggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani, apa yang dimodifikasikan, dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan merangkaikan beberapa aspek analisa modifikasi. Penyelenggaraan program

pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya.

#### 2.1.1.3.1 Modifikasi

Penyelenggaraan program Pendidikan Jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan itu sendiri. Menurut Bahagia (2000, hlm 1) modifikasi adalah "Menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntutkan dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar ini dikemukakan dalam belajarnya" untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari siswa yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi" dalam Andri K (2016, hlm 20).

Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.

#### 2.1.1.3.2 Tujuan Modifikasi

Kutipan di atas menjelaskan modifikasi diarahkan agar aktivitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak serta dapat membantu mendorong perubahan kemampuan belajar anak menjadi lebih baik. Sesuai dengan permasalahan penelitian, modifikasi yang akan penulis paparkan di sini adalah modifikasi peralatan. Menurut Bahagia (dalam Andri, 2016) modifikasi peralatan "Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan ajar dengan cara modifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu" (hlm 21). Misalnya, berat ringannya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan.

Dalam penelitian ini penulis memilih modifikasi bola. Dalam hal ini, bola yang seharusnya digunakan untuk bola voli diganti dengan bola plastik yang ditambahkan busa atau spons dengan berat terhadap dari yang ringan sampai pada berat yang sesuai dengan berat bola voli yang sebenarnya. Hal ini penulis lakukan dengan pertimbangan siswa sekolah dasar tidak memiliki kemampuan fisik untuk memukul bola voli yang sebenarnya, yang memiliki berat tidak sesuai dengan kemampuan fisiknya. Ketidakmampuan ini sangat berpengaruh terhadap pukulan dalam suatu permainan bola voli, baik pukulan servis, umpan, *passing*, dan *spike*.

#### 2.1.1.3.3 Manfaat Modifikasi

Dalam melakukan modifikasi bola ada sebuah aspek yang harus diperhatikan antara lain modifikasi pembelajaran harus meningkat partisipasi belajar siswa secara maksimal yang dampaknya dapat meningkatkan hasil belajar tersebut. Modifikasi hendaknya disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan gerak, tidak hanya menyenangkan tetapi anak dapat pula meningkatkan efektivitas penggunaan keterampilan yang sudah dimilikinya.

### 2.1.3 Konsep Permainan Bola Voli

Saat ini, permainan bola voli telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini ditandai dengan semakin banyak kejuaraan yang telah digelar, baik ditingkat nasional maupun internasional. Permainan ini benar-benar telah memasyarakat. Semua lapisan masyarakat, mulai dari usia anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita, telah mengenal permainan bola voli

Bola voli adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan. Setiap regu terdiri atas enam orang pemain, salah satu diantaranya sebagai libero (pemain khusus bertahan). Permainan bola voli ini dilakukan disebuah lapangan berbentuk empat persegi panjang. Tujuan setiap regu adalah berusaha sekuat tenaga untuk memenangkan permainan dengan menciptakan angka (*point*) dalam setiap reli. Regu penyerang berusaha mematikan setiap serangan lawan yang dilakukan oleh pihak lawan sehingga memperoleh angka dan kesempatan servis. Servis dilakukan secara bergilir (rotasi) pada posisi pemain searah jarum jam.

Permainan bola voli merupakan olahraga yang kompleks, yakni membutuhkan kordinasi yang baik diantara berbagai faktor yang berperan didalamnya, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, strategi, dan mental. Semua itu dibutuhkan perhatian serius dari setiap pemain dan harus dikuasai oleh pemain melalui proses latihan yang baik. Salah satu faktor penting yang harus dimiliki secara kelompok dalam menghadapi suatu permainan adalah taktik dan strategi. Oleh karena itu, suatu regu harus dapat memperhitungkan posisi bermain yang sesuai dengan karakter setiap pemainnya.

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 melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Pada dasarnya permainan ini seperti halnya permainan lainnya yaitu diawali dengan pelaksanaan servis. Servis ini merupakan suatu upaya pemain dalam menyajikan bola didalam suatu permainan. Setelah servis diterima, maka akan dilanjutkan dengan 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.

#### **2.1.4 Teknik-Teknik Permainan Bola Voli**

Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Mengenai istilah teknik dalam cabang olahraga Hidayat, Witono (2017) mengungkapkannya sebagai berikut.

Penggunaan istilah teknik dalam bahasan ini diartikan sebagai sebuah prosedur yang susah dikembangkan berdasarkan praktek serta memiliki tujuan untuk mencari penyelesaian sebuah masalah pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Dalam permainan bola voli, ada beberapa teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai oleh seorang pemain (hlm 35).

Berdasarkan pada pendapat Witono di atas, dapat penulis katakan bahwa teknik yang baik dalam permainan bola voli tentu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum serta peraturan permainan bola voli. Oleh karena itu, menurut Hadzik, Khairul dan Anwar Musadad (2017, hlm 18- 22) teknik yang harus dikuasai oleh pemain bola voli diantaranya : “1) Servis, 2) *Smash/spike*, 3) Bendungan, 4) *Passing* bawah, 5) *Passing* atas”. Adapun teknik dasar bola voli yang dimaksud dapat penulis jelaskan sebagai berikut..

##### 1) *Service*

Definsi servis menurut Hidayat, Witono (2017) mengemukakan bahwa “servis merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan servis ini, sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan (hlm 36).

##### 2) *Smash/spike*

Menurut Iwan Kristianto dikutip dari buku Winarno, dkk (2013,) “smash adalah pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan” (hlm 116). Dalam permainan bola voli, *smash* bias dikatakan sebagai pukulan serangan yang sulit untuk diterima karena bola hasil dari pukulan smash melaju dengan kuat dan cepat. Sementara itu, menurut Mariyanto (dalam Winarno, dkk, 2013), “*Smash* adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjatuh dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah” (hlm 116). Dari pernyataan tersebut

dapat di simpulkan bahwa *smash* merupakan suatu pukulan yang melaju dengan cepat dan kuat sehingga bola yang dihasilkan sulit diterima oleh lawan

### 3) Bendungan/ *Block*

Menurut Winarno, dkk (2013) pada dasarnya *block* adalah “Sebuah teknik dengan cara merintanggi atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan didepan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jarring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola” (hlm 160). Teknik *block* biasanya dilakukan pada saat tim lawan melakukan *smash* sehingga teknik *block* ini sendiri dapat menghalau bola dari pukulan smash lawan

### 4) *Passing* Bawah

Menurut Bebbi Oktara (dalam Dede dkk, 2018) “*passing* bawah adalah jenis *passing* yang dilakukan dimana bola diumpun dari bawah dada” (hlm. 7). Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Winarno dkk (dalam 2013), “*Passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah” (hlm 77). Dari pernyataan tersebut dapat disebutkan bahwa *passing* bawah adalah usaha mengumpun bola dari bawah dada atau di depan perut

### 5) *Passing* Atas

Menurut Winarno dkk (2013) “*Passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola dating setinggi bahu atau lebih” (hlm 82). *Passing* atas biasanya dimaksudkan memberikan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan ke daerah lawan sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima kawan satu regu.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik permainan bola voli cukup seragam sesuai dengan tuntutan pemainnya. Bagi para pemula tekanan belajar bola voli lebih difokuskan untuk penguasaan teknik *passing* karena kepentingan baik *passing* bawah maupun *passing* atas dalam permainan cukup dominan untuk mewujudkan serangan. Dalam penelitian ini yang ditekankan adalah mengenai teknik *passing* atas. Berikut ini langkah-langkah melakukan *Passing* atas menurut Kosasih (Sunardi, H dan Deddy Whinata, 2015).

- a) Sikap pemulaan, badan dalam sikap setimbang labil, lengan siap di depan dada, telapak tangan menghadap ke arah bola di depan dahi.

Adapun kaki sejajar atau depan belakang, lutut di tekuk berdiri pada ujung kaki dan badan sedikit condong ke depan.

- b) Saat perkenaan, perkenaan bola bagian antara bola dengan ujung-ujung jari saja (terutama ibu jari, telunjuk, dan jari tengah). Pada saat perkenaan dengan bola jari maupun tangan yang kita tegangkan itu diikuti gerakan mengikuti gerak bola.
- c) Sikap akhir, setelah perkenaan bola, gerakan di lanjutkan dengan langkah kaki ke depan, selanjutnya ambil sikap permulaan. Pandangan mengikuti arah bola.
- d) Penerapan Modifikasi. (hlm.33)

Yang peneliti lakukan adalah modifikasi bola karena ketakutan akan cedera karena bolanya besar, keras dan terasa berat sehingga siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya kurang menguasai teknik *passing* atas. Dengan ini peneliti melakukan modifikasi bola yaitu bola plastik yang dilapisi dengan spons. Pelaksanaanya penulis akan menggunakan alat yang telah dipaparkan dalam latihan *passing* atas bola voli.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini pernah dilakukan oleh Andri K. Ia adalah alumni program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Siliwangi, angkatan 2012. Andri. K meneliti tentang “Pengaruh Modifikasi Bola terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Atas dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Bantar 06 Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016”. Metode penelitian yang dilakukan oleh Andri. K ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen di mana metode ini sama dengan metode yang penulis gunakan. Untuk hasil dari penelitian yang Andri. K laksanakan ternyata hasilnya berpengaruh terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli siswa kelas V dan VI SD Negeri Bantar 06 Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2015/2016.

Kemudian penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Akhmad. Ia adalah alumni Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Yogyakarta, angkatan 2017. Akhmad meneliti tentang “Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Menggunakan Alat Modifikasi Bola Gantung Bagi Siswa Kelas IV SDN Jlegong Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara Semester 1 Tahun Pelajaran

2019/2020". Untuk penelitian yang dilaksanakan oleh Akhmad menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dimana metode ini juga digunakan oleh penulis. Untuk hasil dari penelitian yang dilaksanakan oleh Akhmad ternyata mengalami peningkatan terhadap keterampilan passing bawah permainan bola voli siswa kelas IV SDN Jlegong Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020.

Jenis penelitiannya yang penulis lakukan ini sama dengan penelitian tersebut yaitu penelitian eksperimen. Namun tujuannya berbeda, tujuan penelitian yang penulis lakukan adalah mengungkapkan pengaruh pembelajaran keterampilan *passing* atas dengan menggunakan modifikasi bola terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli. Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian Andri K dan Akhmad seperti yang di kemukakan di atas.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual merupakan suatu konsep yang dibutuhkan peneliti dengan tujuan untuk memecahkan suatu masalah, Menurut Sugiyono (2013), "kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila dalam penelitian tersebut berkenaan dua variabel atau lebih." (hlm.20).

Bola voli adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan, bola voli merupakan olahraga kompleks yang melibatkan berbagai unsur kondisi fisik untuk menunjang permainannya, seperti kordinasi, kecepatan, kekuatan, daya ledak otot, stamina dan lainnya, selain itu untuk terampil dalam memainkan permainan bola voli harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli sebagai fundamnetal untuk menguasai permainan tersebut, salah satunya adalah *passing* atas, *Passing* atas merupakan teknik dasar bola voli. Tenik ini digunakan untuk menerima *service*, menerima *spike*. *Passing* atas merupakan awal dari sebuah penyerangan bola voli, keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah maupun *passing* atas. Untuk menguasai teknik tersebut harus melalui latihan yang terprogram dan sistematis sebagai langkah awal untuk membentuk suatu keterampilan yang cukup sulit.

Salah satu cara untuk memudahkan dalam melatih *passing* bawah maupun *passing* atas adalah dengan modifikasi. Arti dari modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi jika dikaitkan dengan olahraga memiliki makna yang luas, baik modifikasi dalam bentuk benda atau dalam metode latihannya. Dalam hal ini penulis memodifikasi alat berupa bola plastik yang dilapisi dengan spons. Kelebihan dari bola modifikasi ini adalah dari bobotnya yang lebih ringan memudahkan siswa dalam berlatih *passing* atas sehingga mengurangi resiko cedera dan mengatasi ketakutan siswa akan terjadinya cedera saat melakukan *passing* atas.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut Arikunto, Suharsimi (2014, hlm 110) "Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersipat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul". Berdasarkan anggapan diatas tersebut, penulis merumuskan hipotesis "Latihan dengan modifikasi bola berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya.