

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1.Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah olahraga tim dimana dalam setiap tim terdiri dari 6 orang pemain, tiap tim dipisahkan oleh net. Setiap tim bertugas mencetak poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015) “Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantul-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa ada batas waktu sentuhan” (hlm.2). Tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat pantulan yang dilakukan sempurna dan bersih sesuai peraturan dengan tidak melakukan double sentuhan. Permainan bola voli diawali dengan pukulan servis, Bola dilambungkan dan dipukul oleh satu tangan ke arah lapangan lawan melewati net dan tidak keluar di batas area lawan. Dari setiap tim memiliki kesempatan 3 kali sentuhan terhadap bola untuk dikembalikan ke daerah lawan (kecuali perkenaan saat melakukan bendungan). Penentuan kemenangan pada permainan bola voli ini dinyatakan menang apabila salah satu regu memperoleh nilai 25 pada setiap sentya dan mencari selisih 2 poin apabila terjadi 24-24 poin (deuce) sampai tak terbatas. Bila terjadi kedudukan skor sama (2 -2) pada perlehan set sebelumnya, maka akan dilanjutkan pada set ke 5 yang hanya sampai poin 15. Penentuan kemenangan dalam permainan bola voli dalam pertandingan dikatakan menang apabila regu memperoleh skor 3 dari setiap setnya, misalnya 3-0, 3-1, atau 3-2.

Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa permainan bola voli merupakan Permainan yang dilakukan oleh 2 tim yang didalam masing – masing timnya terdapat 6 orang pemain. Dalam permainannya pemain bola voli harus berusaha untuk memperoleh poin sebanyak mungkin dengan cara menyerang menjatuhkan bola di area lawan dan berusaha semaksimal mungkin untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh di area pertahanan sendiri. Setiap tim memiliki kesempatan 3 kali sentuhan untuk menahan bola dan melakukan serangan Kembali terhadap

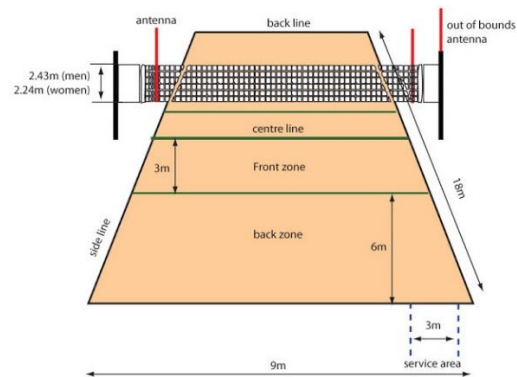
lawan. Permainan bola voli termasuk kedalam permainan yang memiliki intensitas permainan yang dinamis, dimana mengharuskan pemain untuk bertanding dengan intensitas tinggi lalu pemain mengikuti aktivitas permainan dengan intensitas rendah. Dimana pemain yang bermain dengan intensitas tinggi dilakukan oleh pemain di daerah depan, dikarenakan pemain terlibat dalam aktivitas gerakan melompat dan memukul bola yang dimana memerlukan kondisi fisik dan koordinasi gerakan yang sangat baik.

Permainan bola voli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan El-Kabumaini (2011) “Olahraga bola voli, layaknya jenis olahraga lainnya, seperti sepak bola atau pendahulunya bola basket, tentu ada aturan mainnya. Seorang pemain bola voli terikat aturan yang harus dilaksanakan secara bersama-sama. Berikut adalah beberapa hal yang berkaitan dengan peraturan permainan bola voli. Urutan server, penghitungan angka” (hlm.40).

Peralatan yang diperlukan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

- 1) Lapangan bola voli yang berbentuk empat persegi, dengan ukuran:
 - a) panjang lapangan : 18 m
 - b) lebar lapangan : 9 m
 - c) lebar garis : 5 cm
 - d) daerah garis serang adalah garis tengah sepanjang (9 x 3) meter daerah pertahanan adalah daerah yang dibatasi oleh garis serang dan garis serang dan garis belakang (9 x 6 meter).
- 2) Jaring atau net
 - a) panjang jaring atau net : 9,50 m
 - b) lebar jaring atau net : 1,00 m
 - c) petak-petak jaring atau net : 10 X 10 cm
 - d) tinggi jaring putra : 2,43 m
 - e) tinggi jaring putri : 2,24 m

Untuk lebih jelasnya di bawah ini penulis gambarkan lapangan bola voli sesuai dengan penjelasan di atas.



Gambar 1. Lapangan Bola Voli

Sumber : Hidayat (2017: hlm.24)

3) Tongkat atau Rod

Di atas batas samping jaring harus dipasang tongkat yang menonjol setinggi 80 Centimeter. Tongkat atau rod terbuat dari bahan fiberglass dengan ukuran 180 Centimeter dan garis tengahnya 1 centimeter, diberi warna secara bersilang.

4) Bola

Ukuran bola adalah sebagai berikut:

Berat bola antara 250 – 280 gram

Keliling bola antara 65 – 67 cm

5) Kostum

Para pemain bola voli hendaknya menggunakan kostum yang seragam, yang diberi nomor pada dada dan punggung. Selain itu diharuskan pula memakai sepatu Olahraga.

Permainan bola voli menuntut pemain untuk melakukan gerakan yang kompleks, dimana koordinasi gerakan sangatlah diperlukan dalam melakukan teknik permainan dalam bola voli. Setiap rangkaian gerakan dapat berpengaruh terhadap hasil dari teknik yang dilakukan, pemain harus bergerak dinamis dan aktif untuk mendapatkan bola agar tidak jatuh dilapangannya dan melakukan serangan untuk memperoleh poin dengan *Smash* yang mematikan.

2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli

Teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan suatu rangkaian gerak yang kompleks sehingga tidak mudah dilakukan setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli di butuhkan koordinasi gerakan yang benar dalam melakukan semua teknik gerakan permainan bola voli.

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2012) “Seni dalam permainan bola voli terlihat dari permainan yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan – pukulan dan tipu muslihat yang indah serta memesona para penonton yang menyaksikannya” (hlm.1). Penguasaan teknik dasar dalam bermain bola voli merupakan faktor yang sangat penting karena memengaruhi kelancaran permainan.

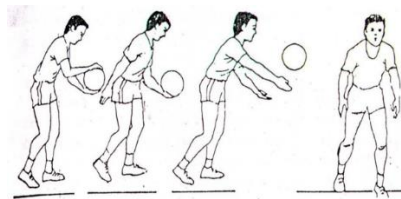
Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli untuk mengoptimalkan gerakan yang dilakukan dalam bermain bola voli. Dengan penguasaan teknik yang baik, pemain akan lebih mudah dalam mengembangkan permainannya. Bola voli memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemainnya, dengan kurangnya pemahaman dengan teknik dasar didalamnya pemain akan sulit mengembangkan permainan dalam bermain bola voli.

1. Servis

Servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli, servis merupakan teknik yang paling awal dilakukan setelah peluit pertandingan dibnyikan. Menurut Winarno (2013) “Service adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau pertandingan, pada awalnya digunakan untuk melayani lawan untuk melakukan penyerangan tetapi seiring dengan berkembangnya olahraga bolavoli, service digunakan untuk menyerang lawan, service yang baik dapat mengacaukan pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan” (hlm.38). Lambungan bola yang dihasilkan servis tidak hanya bertujuan untuk memulai permainan melainkan lempungan bola servis juga bisa dijadikan serangan awal sebuah tim.

a. Servis bawah

Winarno (2013) “Service tangan bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang berada didaerah service, pemain memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang” (hlm.39). Servis bawah biasanya dilakukan oleh pemain pemula dalam mengenal permainan bola voli. Sikap pelaksanaan servis bawah yang terbilag cukup mudah dilakukan karena menggunakan ayunan lengan dari bawah mendorong bola untuk melambung kedepan dan menyebrangi net.



Gambar 2. Servis Bawah

Sumber : Winarno (2013: hlm.41)

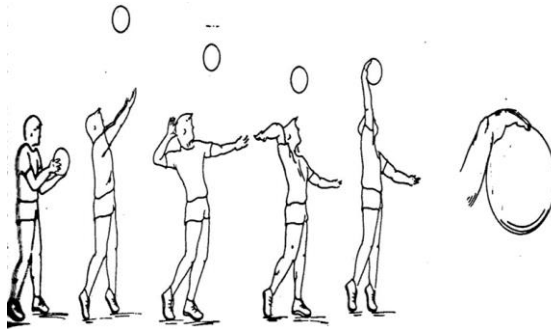
Cara melakukan servis bawah adalah:

- Berdiri di area servis di belakang lapangan.
- Salah satu kaki lebih maju dari kaki yang lainnya.
- Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan kedepan setinggi pinggul atau lutut.
- Salah satu tangan dikepalkan atau telapak tangan terbuka dan dirapatkan.
- Tangan yang tidak memegang bola memukul atau mengayun kearah bola tepat pada bagian bawah bola.
- Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas net menuju kearah lapangan lawan.

b. Servis Atas

Winarno (2013) “Service atas adalah teknik dasar service yang dilakukan dengan perkenaan bola di atas kepala. Service atas memiliki tingkat kesulitan yan cukup tinggi, tujuan utama service atas adalah mempercepat laju bola menukik dari atas ke bawah” (hlm.42). Teknik servis atas juga biasanya dilakukan sebagai serangan awal dalam permainan bola voli karena bola yang

dipukul memiliki kecepatan yang bisa mengecoh jangkauan lawan dalam menerima bola.



Gambar 3. Servis Atas

Winarno (2013: hlm.43)

Cara melakukan servis atas adalah:

- Berdiri di area servis di belakang lapangan.
- Salah satu kaki lebih maju dari kaki yang lainnya.
- Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan kedepan di atas kepala, atau dengan melambungkan bola diatas kepala
- Salah satu tangan dikepalkan atau telapak tangan terbuka dan dirapatkan.
- Tangan yang tidak memegang bola memukul atau mengayun kearah bola tepat pada bagian belakang bola. kearah bola tepat pada bagian belakang bola.
- Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas Jaring voli menuju kearah lapangan lawan

2. *Passing*

Winarno (2013) “Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada lawan” (hlm.77). Passing merupakan teknik yang paling sering dilakukan dalam permainan bola voli, sehingga penguasaan terhadap teknik dasar ini harus sangat baik bagi para pemain bola voli.

a. *Passing* bawah

Passing bawah merupakan operan yang dilakukan dengan kedua tangan yang berada di bawah dada. Winarno (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).



Gambar 4. *Passing* Atas

Winarno (2013: hlm.84)

b. *Passing* atas

Cara melakukan *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutu ditekuk sedikit sehingga di muka setinggi bahu. Sudut antara siku dengan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.



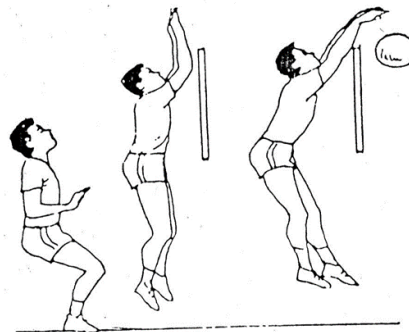
Gambar 5. *Passing* Bawah

Winarno (2013: hlm.79)

Dalam permainan bola voli *passing* merupakan salah satu bentuk pertahanan dan juga sebagai awal serangan ketika bermain bola voli. Dalam permainan bola voli terdapat 2 teknik dalam melakukan *passing* yaitu *passing* atas dan *passing* bawah, setiap tim diberi kesempatan 3 kali sentuhan. Sentuhan pertama dengan melakukan *passing* untuk menerima bola atau bentuk pertahanan serangan dari lawan, sentuhan kedua merupakan sebagai umpanan yang biasanya dilakukan dengan menggunakan *passing* atas untuk diberikan kepada pemain yang akan memukul bola atau smash dan sentukan ketiga merupakan serangan yang dilakukan pemain dengan melakukan pukulan *Smash*

3. *Block*

Winarno (2013) “block adalah sebuah Teknik dengan cara merintang atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola” (hlm.161).



Gambar 6. *Block*

Winarno (2013: hlm.167)

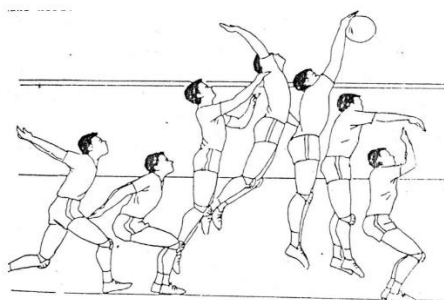
Blok dilakukan sebagai pertahanan terhadap serangan lawan Ketika melakukan *Smash* sekaligus sebagai upaya pemain untuk merebut poin dari lawan. Keberhasilan Ketika melakukan blok memiliki peluang sangat kecil sekali tetapi teknik blok merupakan salah satu teknik dalam bertahan yang sering untuk menghasilkan poin. Ada beberapa macam blok dalam bolavoli antara lain blok tunggal, blok ganda, dan blok beregu.

4. *Smash*

Winarno (2013) “Spike adalah merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli” (hlm.116). *Smash* merupakan usaha merebut poin dalam permainan bola voli, pukulan bola yang keras dan menukik ke daerah lapangan lawan diharapkan mampu mematikan bola yang menghasilkan poin demi poin untuk meraih kemenangan.

2.1.3 *Smash* Bola Voli

Winarno (2013) “Teknik *Smash* atau spike adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang bertujuan mematikan permainan lawan sehingga dapat menghasilkan point” (hlm.116). Istilah kata *smash* dan *spike* memiliki makna yang sama, namun Istilah kata *smash* seingkali digunakan di tanah air sedangkan istilah kata *spike* sering kali digunakan di kancah internasional. Teknik *Smash* yang dilakukan mestinya menghasilkan point dengan di lakukannya rangkaian gerakan *smash* yang baik dan benar. Ketepatan teknik dasar yang dilakukan pemain akan menghasilkan gerakan yang baik dan memberikan tingkat keberhasilan yang tinggi untuk menembus menjatuhkan bola di area lawan dan memperoleh pont.



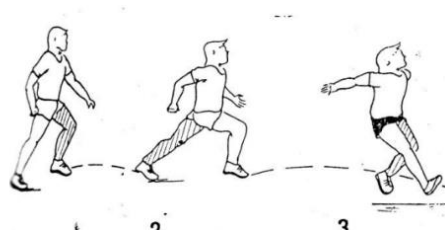
Gambar 7. *Smash*

Winarno (2013: hlm.122)

Dalam teknik *Smash* permainan bola voli ada beberapa rangkaian gerakan yang harus dilakukan seperti yang kemukakan Ahmadi (2007: hlm.33) menerangkan setidaknya ada empat langkah yang menjadi dasar dalam teknik *Smash* yaitu:

1. Awalan

Awalan saat melakukan *Smash* posisi badan condong kedepan dengan tangan mengayun secara rileks kebelakang dan mengayun kedepan Ketika melakukan tolakan. Posisi kaki melakukan langkah kecil di ikuti Langkah besar Ketika sebelum melakukan tolakan yang biasanya dilakukan dengan 1 sampai 3 langkah.



Gambar 8. Awalan *Smash*

Winarno (2013: hlm.120)

Awalan merupakan momentum pemain melakukan tolakan. Posisi awalan ini sangat berpengaruh terhadap gerakan *Smash* secara menyeluruh karena apabila melakukan kesalahan saat melakukan awalan akan mengakibatkan momentum saat melakukan tolakan akan terhambat. Menurut Winarno (2013) “*Smasher* melakukan awalan dengan melangkah pada saat bola mencapai titik tertinggi di atas net. Posisi bahu kiri selalu lebih dekan dari net dibanding dengan bahu kanan. Yang perlu diperhatikan *Smasher* adalah berapa ketinggian bola, kecepatan dan lintasannya, dengan cara memahami situasi bola” (hlm.121). Oleh karena itu pemain harus diperhatikan oleh pemain agar dapat mengoptimalkan teknik *Smash* dalam permainan bola voli.

2. Tolakan

Tolakan merupakan gerakan lanjutan setelah melakukan awalan saat melakukan *Smash*. Winarno (2013) “Pada saat meangmbil awalan dilanjutkan dengan menekuk kedua lutut untuk membantu melakukan tolakan ke atas. Tolakan dimulai dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan menagyunkan kedua lengan ke depan saat bersamaan dengan kedua kaki mendorong ke atas” (hlm.121). Pada saat melakukan olakan *Smash* ini merupakan momentum pemain untuk melakukan tolakan atau loncatan setinggi mungkin supaya dapat meraih bola yang dating dan membantu untuk mengoptimalkan hasil dari gerakan *Smash*



Gambar 9. Tolakan *Smash*

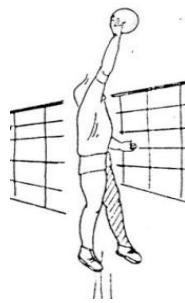
Winarno (2013: hlm.120)

Ayunan lengan sangatlah berpengaruh pada posisi badan Ketika berada di udara, didukung oleh tolakan kaki yang dilakukan dengan pijakan dan posisi sudut kaki yang tepat. Posisi sudut kaki saat melakukan tolakan yang mestinya tidak terlalau dalam ditekuk karena akan menghambat dan menghilangkan momentum Ketika melakukan tolakan. Koordinasi antara ayunan lengan dan tolakan kaki akan menghasilkan hasil gerakan yang optimal pada saat akan melakukan pukulan bola.

3. Sikap perkenaan bola

Pada saat melayang ayunan lengan dan gerakan pergelayang tangan Ketika melakukan *Smash* sangatlah berpengaruh terhadap power dan juga akurasi bola jatuh di area lawan. Winarno (2013) “Pukulan dilakukan pada bagian atas tengah

bola dengan perkenaan pada telapak tangan, pada saat melakukan pukulan maka gerakan lecutan pergelangan tangan aktif menghentak ke depan dengan telapak tangan dan jari-jari menutupi atas bola diikuti dengan lecutan badan” (hlm.121). Ayunan lengan dibawa keatas setinggi mungkin agar dapat menjangkau bola secara maksimal saat melakukan perkenaan atau pukulan terhadap bola.



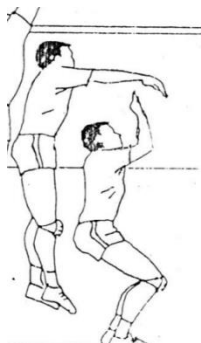
Gambar 10. Sikap perkenaan bola

Winarno (2013: hlm.120)

Raihan terhadap bola mestinya terjadi pada saat posisi badan berada di titik tertinggi dalam melakukan lompatan supaya pemain dapat menjangkau dan memukul bola secara leluasa. Jangkauan lengan terhadap bola juga harus diperhatikan agar pukulan yang dihasilkan dapat terkontrol dan juga menghasilkan power yang kuat saat melakukan pukulan.

4. Mendarat

Saat badan mendarat setelah melakukan lompatan, posisi kaki merupakan yang penting diperhatikan. Kaki pada saat mendarat sedikit ditebuk disusul oleh lutut yang ditebuk mengikuti kaki secara fleksibel dimana dengan hal ini bertujuan agar pemain saat melakukan daratan setelah melakukan smas terhindar dari resiko cedera.



Gambar 11. Mendarat

Winarno (2013: hlm.122)

Kaki dan lutut ditekuk bertujuan agar meredam hentakan kaki setelah melakukan lompatan karena anggota tubuh bagian bawah ini menjadi tumpuan badan. Kaki yang menjadi tumpuan dilakukan oleh kedua kaki tidak dengan satu kaki.

2.1.4 Latihan

2.1.4.1. Pengertian Latihan

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan suatu kemampuan dengan tujuan agar dapat melakukan suatu perbuatan lebih baik lagi dalam melaksanakannya. Peningkatan kemampuan merupakan tujuan utama dari Latihan yang dilakukan seseorang, perlakuan saat latihan perlu juga diperhatikan supaya dapat mencapai tujuan dari latihan yang dilakukan.

Menurut Harsono, (2015) Latihan merupakan “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Latihan mestinya dilakukan secara berulang-ulang agar gerakan yang semula sulit untuk dilakukan menjadi mudah, otomatis dan relatif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Latihan yang sistematis dilakukan secara teratur, latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam satu minggu, tergantung pada standart atlet dan periode latihan. Selanjutnya latihan tersebut dilaksanakan berdasarkan suatu sistem yang mengikuti prinsip latihan yang bersifat dasar.

2.1.4.2. Tujuan latihan

Tujuan dari latihan merupakan apa yang diharapkan untuk dicapai dari aktivitas latihan yang dilakukan. Menurut Harsono (2015) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu latihan merupakan pembentukan totalitas mengenai psikologis dan juga fisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik.

Untuk mencapai prestasi maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Physical Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan 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 kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), stamina, kelincahan (*agility*), dan *power*.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampumelakukan cabang olahraga yag digelutinya.

3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerakan yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut diatas, sebab betapa sempurna perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak berkembang seiringan. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. (hlm.39-40)

2.1.4.3. Prinsip – Prinsip Latihan

Dalam sebuah proses latihan mempunyai prinsip-prinsip yang akan mempermudah atlet dalam meningkatkan komponen kondisi fisik. Menurut Harsono (2018) mengemukakan bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaanya” (hlm.101).

Dari hal tersebut pengertian latihan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, kegiatan dilakukan secara berulang-ulang dan beban yang diberikan kian hari kian bertambah. Menurut Harsono (2018 hlm. 10) mengemukakan lima prinsip pelatihan sebagai berikut:

- a. Prinsip beban Lebih
- b. Prinsip Individualisasi.
- c. Densitas Latihan
- d. Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)
- e. Prinsip Spesifik
- f. Perkembangan Multilateral
- g. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)
- h. Variasi Latihan
- i. Volume Latihan
- j. Intensitas Latihan

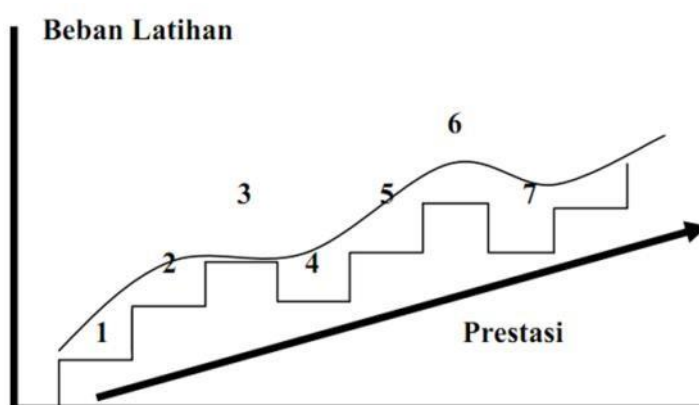
Prinsip atau asas yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan aturan standar yang diterapkan dalam pelatihan yang dilaksanakan. Adapun prinsip latihan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah :

- a. Prinsip beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban berlebih merupakan prinsip mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip

ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Mengenai prinsip beban berlebih (*Overload*) Harsono (2015) menjelaskan “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” (hlm.51).

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, maupun ulangan dalam satu bentuk latihan. Dengan menggunakan prinsip beban berlebih memberikan perubahan *physiological* dan *fisiologis* yang positif apabila atlet dilatih melalui suatu program yang intensif berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana diatur secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah pengulangan serta kadar dari pengulangan tersebut.



Gambar 12. Sistem Tangga
Sumber: Harsono (2017 : hlm.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, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

b. Kualitas Latihan

Kualitas latihan Menurut Harsono (2015) mengemukakan “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas adalah “latihan *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).

Kualitas latihan memiliki 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.

c. Variasi Latihan

Variasi latihan merupakan penerapan bentuk latihan yang dirancang sedemikian rupa supaya latihan yang dilakukan dapat berjalan lebih berpariatif dan tekink yang dilatih lebih mudah untuk di kuasai. Harsono (2015) mengemukakan tujuan variasi latihan “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam dsb” (hlm.11).

Penerapan latihan yang diterapkan harus di sesuaikan dengan porsi teknik yang sedang dipelajari. Cara latihan yang diterapkan harus memiliki tujuan dan penerapan yang baik agar tekink yang sedang dipelajari akan

mudah dipahami. Variasi latihan yang diterapkan dapat memompa motivasi atlet yang sedang berlatih teknik sehingga atlet lebih berenergi dalam menjalankan latihannya.

2.1.5 Media atau Alat Bantu

Media atau alat bantu merupakan salah satu pendukung terlaksananya suatu aktivitas tak terkecuali dalam aktivitas berolahraga. Menurut Alnedral (2016) mengemukakan bahwa “Alat bantu adalah berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran” (hlm.115). Media atau alat bantu yang digunakan mestinya memiliki manfaat yang berdampak baik terhadap terlaksananya suatu aktivitas yang lebih baik. Menjadi pendukung terlaksananya kegiatan termasuk dalam melakukan latihan merupakan tujuan dari alat bantu yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Media yang mendukung mestinya dapat membantu pelatihan agar dilaksanakan secara efektif dan efisien, juga dapat menghasilkan suatu capaian yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan yang dilatih.

2.1.5.1 Alat Bantu *Acuspik*

Alat bantu *Acuspik* merupakan alat penggantung bola untuk melatih teknik *Smash* yang dikembangkan di Jepang, alat penggantung bola secara fleksibel dan dinamis yang dapat diatur ketinggian bola sesuai jangkauan atlet. *Acuspik* digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mempermudah para peserta ekstrakurikuler bola voli dalam melakukan pelatihan teknik dasar *Smash* bola voli dan dapat meningkatkan keterampilan *Smash* agar lebih baik. Dengan diterapkannya alat bantu *Acuspik* ini diharapkan para peserta ekstrakurikuler bola voli dapat dengan mudah meningkatkan keterampilan *Smash* bola voli.



Gambar 13. Alat Bantu *Acuspik* Bola Voli

(Dokumentasi Pribadi)

Alat ini berfungsi sebagai pembantu pemain bola voli dalam melakukan pukulan *Smash*. Alat ini membantu pemain bola voli berlatih dengan menggantungkan bola di atas net sesuai dengan kemampuan Raihan pemain terhadap bola supaya dapat lebih mudah dijangkau dan dipukul. Alat ini terdiri dari beberapa bagian, yang diantaranya bagian dasar yang terdapat alas menjadi tumpuan berdirinya alat ini, Tiang penyangga berdiri tegak yang ketinggiannya *fleksibel* disesuaikan dengan ketinggian raihan atlet yang berlatih. Kemudian bagian atas yang terdiri dari keranjang tempat bola disimpan, penyapit yang menjadi tempat bola dgantung untuk dipukul atlet yang berlatih dan tiang yang menjadi tempat bola bergulir bergantin dari keranjang menuju penyapit bola.

- Bagian Dasar : 1 x 2 M
- Tiang Penyangga : 2 – 3 M (ketinggiannya dapat diatur)
- Keranjang penyimpanan bola : 80 x 80 cm
- Penggulir bola : 1,5 M

2.2. Hasil penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- 1) Bayu Santoso (2019) Pengaruh Latihan Drilling *Acuspike* dan Power terhadap Keterampilan Teknik *Smash* Bolavoli Atlet Remaja Putri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan 24indakan24 2 x 2. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet di dua klub bolavoli yang berbeda. Sampel berjumlah 24 atlet berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin, sedangkan untuk teknik sampling yang digunakan dengan menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan pretest dan posttest. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes keterampilan teknik dasar bola voli junior oleh Aprianto (2016). Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA dua jalur dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan drilling *Acuspike* dan latihan manual drilling spike terhadap keterampilan *Smash* bolavoli atlet remaja putri ($F = 6.378$ dan nilai $p = 0,002 < 0,05$ terhadap keterampilan *Smash*); (2) terdapat perbedaan pengaruh yang nyata atau signifikan antara atlet bolavoli putri yang memiliki power tinggi dan rendah terhadap keterampilan teknik *Smash* ($F = 91.024$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$ terhadap keterampilan *Smash* bolavoli); (3) terdapat interaksi yang nyata atau signifikan antara latihan drilling *Acuspike* dan latihan manual drilling spike dan power tinggi dan rendah terhadap keterampilan teknik *Smash* bolavoli, ($F = 102.047$ dan $p = 0,000 < 0,05$ terhadap keterampilan *Smash* bolavoli).
- 2) Zuhermandi (2013) Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh. Metode penelitian ini ialah menggunakan rancangan penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan siklus 24indakan. Hasil penelitian nilai rata-rata pada siklus I yaitu 56.62 meningkat pada siklus II menjadi 76.49, sedangkan peningkatan jumlah siswa yang mendapat nilai di atas KKM pada siklus I ada 8 orang atau 20.51% meningkat menjadi 35 orang

atau 89.74% pada siklus II. Pada siklus II ini persentase siswa yang berhasil sudah melebihi 60% dari jumlah siswa dan nilai rata-rata sudah mencapai target di atas nilai KKM sekolah yaitu 70, sehingga menggunakan media bola gantung dapat meningkatkan aktivitas *Smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh Tahun Ajaran 2013.

2.3. Kerangka konseptual

Sugiyono (2016) menerangkan bahwa “kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting” (hlm.91). Maksud dari penjelasan tersebut adalah suatu asumsi peneliti terhadap penelitian yang dilakukannya, maka anggapan dasar dalam penelitian ini yaitu:

Latihan secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban setiap kali melakukannya dibarengi dengan peerapan variasi latihan akan terjadi perubahan terhadap latihan yang dilakukannya. Misalnya seseorang melakukan latihan *Smash* secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban dan penerapan variasi latihannya makin hari akan makin meningkat maka keterampilan melakukan gerakan *Smash* tersebut akan meningkat. Latihan akan lebih efektif apabila dibantu alat atau media yang digunakan, penerapan alat bantu dibarengi penambahan beban dan variasi latihan dapat menimbulkan pelaksanaan latihan lebih efektif dikarenakan atlet yang melakukan latihan lebih termotivasi dan mudah menguasai teknik.

Alat bantu atau media merupakan pendukung terlaksananya latihan. Penerapan alat bantu dibarengi dengan penerapan variasi dan beban latihan yang ditambah akan menjadi pendorong atlet menguasai teknik yang sempurna. Latihan menggunakan alat bantu berpengaruh terhadap keterampilan *Smash* pemain bola voli, karena dengan menggunakan alat bantu akan fokus terhadap penguasaan teknik *Smash* yang baik, begitupun tujuan pemain tercapai.

Alat bantu *Acuspik* merupakan alat yang bertujuan menggantung bola di atas net, kemudian bola yang digantung diperuntukan pemain yang berlatih memukul bola sekeras dan setepat mungkin. Pukulan yang dilakukan dapat memberikan

feeling sentuhan tangan terhadap bola dengan sebaik mungkin. Alat bantu *Acuspik* membantu pemain mengatur *timing* serta sentuhan terhadap bola agar lebih sempurna dan akurat.

Berdasarkan hal tersebut penerapan Latihan dan penggunaan alat bantu dalam melatih *Smash* pemain bola voli akan sangat berdampak dalam peningkatan kualitas keterampilan smash pemain bola voli. Penggunaan alat bantu dianggap tepat untuk mendukung perkembangan kualitas keterampilan teknik dasar *Smash* agar lebih baik. Dengan menggunakan alat bantu tersebut diharapkan akan mempermudah para pemain bola voli terutama para peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 9 Garut untuk lebih meningkatkan lagi kemampuannya dalam melakukan *Smash* permainan bola voli.

2.4. Hipotesis

Menurut Badriah (2012) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris” (hlm.76). Berdasarkan penelitian yang dibuat penulis, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: “Latihan *Smash* menggunakan alat bantu *Acuspik* akan berpengaruh secara berarti terhadap hasil *Smash* dalam permainan bola voli pada para peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 9 Garut”.