

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedmikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Mengenai latihan Badriah (2017, hlm.69) menjelaskan,

Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Menurut Harsono (2015, hlm.50) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan sistem tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metadis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2017, hlm,12), adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik”. Sedangkan menurut Badriah (2017, hlm.70) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”.

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang

sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015, hlm.39) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015, hlm.39-49) menjelaskan ada empat 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 (*Phisycal 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 tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), 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 mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang 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 gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psycological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan

emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2016, hlm.2-3) secara garis besar antara lain: “(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis”.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2017,

hlm.4) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015, hlm.51) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”.

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

2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Menurut Harsono (2015, hlm.64) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2017, hlm.4) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda”.

Menurut Sukadiyanto (2012, hlm.14), prinsip individual adalah “Setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya”. Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga

beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

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.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

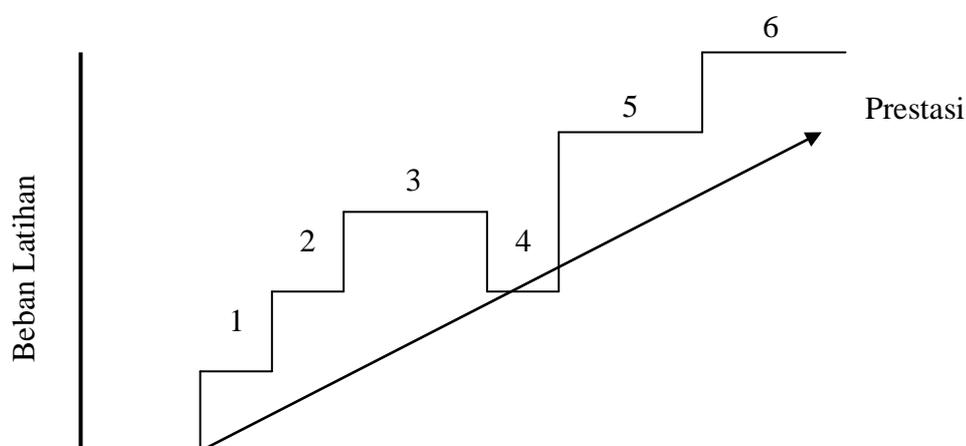
2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2017, hlm.6) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap

bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”. Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015, hlm.51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, olehn karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Perubahan-perubahan *psychological* 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*”.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

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

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015, hlm.75) 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 (2015, hlm.76) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet.

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.

2.1.1.3.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm.76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Menurut Usman (2018, hlm.84) variasi latihan adalah “Latihan yang diberikan tidak hanya satu bentuk latihan saja, melainkan dengan bermacam-macam bentuk latihan supaya siswa atau tidak bosan dalam melakukan latihan”. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Tangkudung (2016, hlm.55)

Pada setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh guru agar siswa tetap semangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara.

Menurut Herdiansyah, Edi (2014, hlm.3) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motifasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkat prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan”.

Menurut Prihantoko (2014, hlm.8) “Dalam sebuah latihan diperlukan sebuah variasi, ini bertujuan mengatasi sebuah kebosanan dalam latihan dikarenakan latihan yang monoton setiap minggunya”. hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015, hlm.78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan *spike*, bisa melakukan bisa melakukan variasi latihan *spike* tanpa bola, latihan *spike* pantulan dari lantai ke

dinding, latihan *spike* bola digantung, latihan *spike* bola bergerak. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *spike* tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan

2.1.2 Konsep Permainan Bola Voli

2.1.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli adalah olahraga tim dimana dua tim terdiri dari 6 pemain aktif, tiap tim yang dipisahkan oleh net. Setiap tim mencoba untuk membuat poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Pengertian bola voli menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.2) “Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantul-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa ada batas waktu sentuhan”. Maksud dan tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan. Permainan dimulai dengan pukulan bola servis. Bola harus dilambungkan dan dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan melewati net. Setiap regu dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan untuk dikembalikan (kecuali perkenaan bola saat membendung). Penentuan kemenangan pada permainan ini dinyatakan bila salah satu regu mendapat nilai 25 pada setiap setnya dan mencari selisih 2 angka bila terjadi nilai 24-24 (*deuce*) sampai tak terbatas. Bila terjadi kedudukan yang sama (2-2) maka set kelima hanya sampai pada nilai 15, dan bila terjadi nilai 14-14 (*deuce*) maka mencari selisih angka 2 sampai tak terbatas. Sedangkan penentuan kemenangan pertandingan bila salah satu regu menang dengan 3 set, misalnya 3-0, 3-1, atau 3-2 (PP. PBVSI, 2015, hlm.11).

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Dalam bermain bola voli, ada

prinsip dasar yang harus diperhatikan. Prinsip dasar bermain bola voli yaitu Memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.1) “Para penggemar ada yang sekedar mencari keringat saja atau sebagai hiburan, tetapi juga banyak yang memainkan bola voli untuk prestasi”. Dalam mencapai beberapa tujuan di atas, maka dalam meraihnya diperlukan teknik dasar dan strategi dalam bermain bola voli. Semua itu dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan terus-menerus secara berkelanjutan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, hakekat permainan bola voli adalah suatu permainan yang bertujuan untuk hiburan dan peningkatan prestasi menggunakan prinsip dasar memantulkan bola bergantian dengan teman seregu maksimal sebanyak tiga kali dan setelah itu bola harus segera diseberangkan melewati net menuju daerah lawan dan mempertahankan bola agar tidak jatuh di daerah sendiri.

Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik, masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan di dalam memainkan bola serta kerjasama yang baik. Keterampilan memainkan bola dan kerja sama yang baik sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan.

Keterampilan memainkan bola secara individu tidak akan ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerja sama yang baik antar anggota tim/ regu. Terjadinya kerja sama antar pemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. Ini berarti, prinsip kerjasama antar pemain sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu.

Permainan bola voli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan Bachtiar, dkk. (2018, hlm.1.17), “Permainan bola voli akan dapat berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang mengatur baik mengenai bola, net, perlengkapan dan lapangan

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 centimeter

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.

Untuk dapat bermain bola voli dengan benar dan baik harus menguasai tata cara memainkannya. Agar dapat menguasai tata cara bermain bola voli pelajari terlebih dahulu uraian cara bermain bola voli atau teknik dasar permainan bola voli.

2.1.2.2 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.

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.1) “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 memesonakan para penonton yang menyaksikannya”. 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 Yunus (2013, hlm.38) 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 Kardiyanto (2015, hlm.1), pentingnya penguasaan teknik permainan bola voli mengingat beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Hukuman terhadap pelanggaran peraturan permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik.
- 2) 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
- 3) Banyak unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik, antara lain : membawa bola dan pukulan rangkap.
- 4) 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.

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 di pelajari.

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 disebut dengan pengumpan (*tosser*) untuk diumpankan ke *smasher* sebagai serangan ke regu lawan. Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.24) bahwa, *passing* adalah “Mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”.

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 di atas 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 Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.24-38) 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 diarea 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 Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.15), 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 diatas 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 Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.15) 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 ke depan.

(b) Servis atas kepala (*Overhead Serve*)

- Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan dan ke dua lutut agak ditekuk. 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 Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.39) *spike* adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin”. Selain dibutuhkan tenaga yang prima dan teknik yang baik, ketajaman kemampuan *spiker* dalam membaca situasi dilapangan sangat di perlukan.

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 Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.44), *block* (bendungan) adalah “Suatu upaya pemain dekat net (garis depan untuk menutup arah datangnya

bola yang berasal dari daerah lawan dengan cara melompat dan dan meraih ketinggian jangkauan yang lebih tinggi di atas net”. *Blocking* dapat dilakukan 1 (satu) orang pemain, bisa 2 (dua) orang pemain, dan maksimal 3 (tiga) orang pemain garis depan. Selanjutnya Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.44) “*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama menangis serangan 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 simpulkan bahwa 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 badan.

2.1.3 Konsep tentang *Spike*

2.1.3.1 Pengertian *Spike*

Spike adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan. *Spike* merupakan modal untuk mendapatkan angka atau mematahkan servis. Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.39) *spike* adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin”. Dalam melakukan *spike* diperlukan jangkauan dan lompatan yang tinggi juga dipengaruhi oleh otot yang mendukung.

Karena itu *spike* dalam permainan bola voli merupakan kebutuhan utama dari suatu regu untuk menghancurkan pertahanan lawannya. *Spike* adalah bagian yang dinamis dari gerakan yang dilakukan oleh seorang *spiker* dengan melompat maksimal dan berusaha memukul bola di atas jaring yang diarahkan ke petak lawan, ke tempat yang kosong. *Spike* akan berkembang terus sesuai dengan arah bola yang di umpan oleh teman seregunya.

Spike yang baik dan berhasil akan dapat mengacaukan pertahanan lawan, bahkan berpeluang untuk mendapatkan angka baik dari serangan yang langsung ataupun serangan melalui tipuan. Dengan demikian *spike* harus betul-betul dapat merupakan taktik penyerangan yang dapat mematikan lawan. Karena itu para

pemain bola voli yang ingin menjadi *spiker* harus mengetahui dan memahami konsep dasar teknik *spike*. Menurut Bachtiar (2010, hlm.2.31) “Konsep dasar *spike* terbagi ke dalam empat tahapan, yaitu langkah awalan, tolakan atau *take off* untuk melompat, memukul bola saat melayang di udara, dan mendarat kembali setelah memukul bola”.

Selain itu, pemain yang ingin menjadi *spiker* yang baik harus mempunyai tenaga yang kuat pada kaki karena otot-otot pada kaki merupakan syarat untuk dapat melompat secara maksimal. *Spiker* harus pula dapat mengangkat lengan lurus ke atas dan mengarahkan pergelangan tangan pada bola. Pemain harus cermat mengawasi jalannya bola, siap mengantisipasi bendungan lawan, memperhatikan *timing* saat melompat dan mengarahkan bola ke daerah lawan. Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *spike* perlu dikuasai oleh seorang *spiker*, agar gerakan *spike*-nya dapat melumpuhkan lawan. Hal ini sesuai dengan prinsip taktik penyerangan dalam bermain bola voli yaitu usaha untuk mematikan bola di lapangan lawan dengan jalan apa pun asal sesuai dengan peraturan.

2.1.3.2 Analisis Gerakan Spike

Dari berbagai teknik dasar gerakan bolavoli yang kita kenal. Salah satunya adalah teknik *spike*. Teknik ini dikembangkan dan divariasikan sehingga menjadi bagian yang menarik dalam setiap pertandingan. Seperti dikemukakan Mamun dan Subroto (2010, hlm.66) bahwa: “*Spike* merupakan salah satu bentuk serangan dalam permainan bolavoli yang paling memikat para pemain dan juga selalu mengundang kekaguman para penonton”.

Proses melakukan *spike* menurut Mamun dan Subroto (2010, hlm.66) yang dapat dibagi ke dalam empat tahap yaitu, “(a) Saat awalan/sikap permulaan; (b) Saat tolakan; (c) Saat perkenaan bola di atas net; (4) Saat mendarat di tanah”.

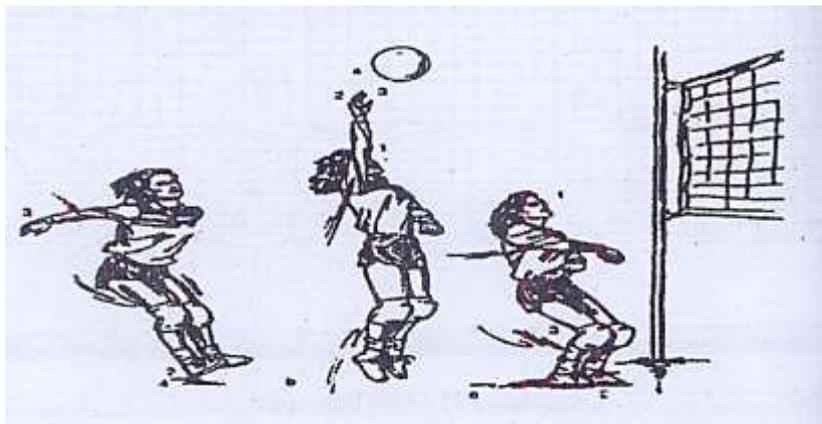
1) Awalan

Awalan dapat dilakukan dengan gerakan lurus, melingkar, dan menyilang dari net.

- a. Pengaturan jarak awalan kira-kira 3-5 langkah dari bola, sikap penjagaan pertengahan.

- b. Lari/jalan ke arah bola dengan irama langkah tetap/teratur.
 - c. Pada langkah ketiga dari langkah terakhir, ayunkan kedua lengan ke depan dengan sikut lurus
 - d. Langkah kedua dari langkah terakhir lebih besar/jauh dan tempatkan kaki kira-kira sejangkauan tangan dari bola.
 - e. Langkah terakhir ialah melangkahkan kaki yang berada di belakang ke sisi kaki lainnya sambil dengan cepat mengayunkan kedua kaki lainnya sambil dengan cepat mengayunkan kedua lengan ke depan.
- 2) Tolakan/ Lompatan
- a. Jarak tolakan dengan bola kira-kira sejangkauan tangan.
 - b. Jarak kedua kaki kira-kira 10-30 cm dan salah satu kaki jaraknya kira-kira 5-15 cm lebih muka dari ujung kaki lainnya.
 - c. Ayunkan kedua lengan ke atas sambil menolakkan kedua kaki sekuat-kuatnya ke lantai.
 - d. Pada saat melayang kedua tungkai sedikit dibengkokkan, tangan pukul diayunkan sejauh mungkin ke atas belakang kepala, pandangan mengawasi bola, dan tangan lainnya menjaga keseimbangan badan.
 - e. Sikap tubuh pada saat melayang menyerupai busur.
- 3) Gerakan Memukul Bola
- a. Ayunkan tangan pukul ke arah bola sambil membungkukkan togok, telapak tangan terbuka, sikut lurus.
 - b. Pukul bola pada bagian atas belakangnya dengan cambukan telapak tangan dan gerakan pols yang aktif, usahakan siku tetap lurus.
 - c. Setelah memukul tangan mengikuti arah bola lalu ditekukkan ke kiri/kanan pinggang
 - d. Otot perut membantu menguatkan pukulan, sehingga bola dapat dipukul dengan keras
- 4) Mendarat
- a. Usahakan mendarat pada tempat yang sama waktu melakukan tolakan.
 - b. Keseimbangan dan koordinasi gerakan harus tetap dijaga, agar tidak jatuh ke lapangan lawan atau menyentuh net

- c. Mendarat dengan kedua kaki mengeper, sikap badan menghadap ke samping dan siap untuk memainkan bola kembali. Tempat pendarat diusahakan sedekat mungkin dengan tempat melakukan tolakan sehingga kembali ke sikap normal. Untuk lebih jelasnya, penulis kemukakan gambar yang menunjukkan rangkaian gerakan *spike* di halaman berikut ini.



Gambar 2.3 Proses Gerakan *Spike*
Sumber : Sunardi dan Kardiyanto (2015, hlm.40)

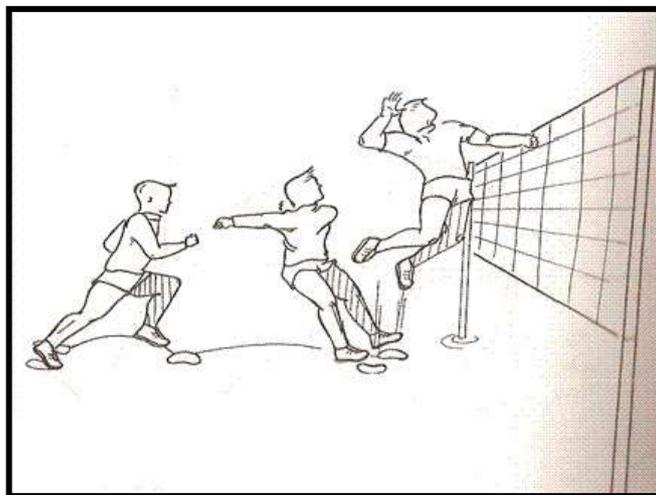
2.1.4 Varaisi Latihan *Spike*

2.1.4.1 Latihan Gerakan *Spike* tanpa Bola

Latihan gerakan *spike* tanpa bola merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *spike* dalam permainan bola voli dimana dalam pelaksanaan latihan ini tidak menggunakan bola atau beban, hanya melakukan gerakan *spike* secara sempurna dan berulang-ulang. Latihan ini pada dasarnya bertujuan untuk mempermahir gerakan-gerakan *spike* guna peningkatan kemampuan *spike* bola voli.

Karena *spike* bola voli sulit dan memiliki unsur gerakan yang kompleks, maka sering terjadi kesalahan. Kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan *spike* bola voli diantaranya *timing* yang tidak tepat. Viera dan Ferguson (2016, hlm.17) menyatakan, “Kebanyakan kesalahan pada penyerangan (*spike*) dalam permainan bola voli berhubungan dengan posisi tangan terhadap bola dan perhitungan waktu yang jelek ketika mendekati bola”. Pendapat lain dikemukakan Beutelstahl (2015, hlm.18) bahwa, “Salah satu kesalahan umum yang biasa dilakukan *spiker* pada saat melakukan *spike* yaitu seluruh gerakan tak disertai

ritme yang baik, sehingga tenggang waktu antara *take-off* dan *jump* (mulai meloncat dan loncatanya sendiri) ditandai oleh keragu-raguan yang sangat mempengaruhi *spike* itu sendiri”. Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan *spike* bola voli antara waktu *take off* dan umpan tidak tepat, sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap kualitas *spike*. Untuk mengatasi kesalahan saat melakukan *spike* penulis memberikan latihan gerakan *spike* tanpa bola.



Gambar 2.4 Visualisasi Latihan *Spike* tanpa Bola
Sumber : <https://www.bing.com/images/search?>

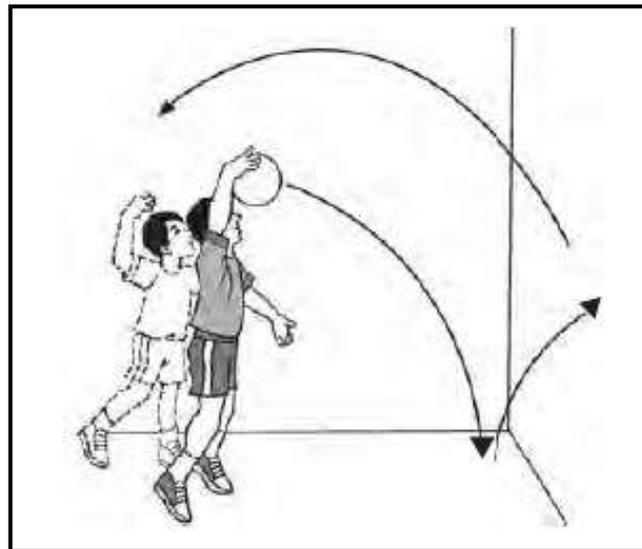


Gambar 2.5 Latihan *Spike* tanpa Bola
Sumber : Dokumantasi Penelitian

2.1.4.2 Latihan *Spike* Pantulan dari Lantai ke Dinding

Latihan *spike* pantulan dari lantai ke dinding dalam penelitian ini adalah sampel berdiri di depan dinding kira-kira 4-6 meter dari dinding. Memukul bola dengan tangan terbuka ke lantai, sehingga bola memantul ke dinding dan bola ditangkap atau langsung dipukul kembali ke lantai. Latihan ini dilakukan selama 2-3 menit, dengan mengikuti petunjuk teknik dan taktis, diantaranya ;

- 1) Gerakan pada saat memukul, harus terjadi peralihan yang lancar dari gerakan ayunan ke gerakan pukulan.
- 2) Pada saat sentuhan bola dengan tangan pemukul, lengan betul-betul lurus, permukaan telapak tangan datar dan kencar, pukulan pada raihan tertinggi diatas bola.
- 3) Lengan yang tidak bekerja ditarik ke belakang dan sedapat mungkin mendarat tidak jauh dari melompat.



Gambar 2.6 Visualisasi Latihan *Spike* Pantulan dari Lantai ke Dinding

Sumber : <https://www.nafiun.com/2015/08/permainan-dan-olahraga-ii-bola-besar-dan-kecil-atletik-pencak-silat.html>



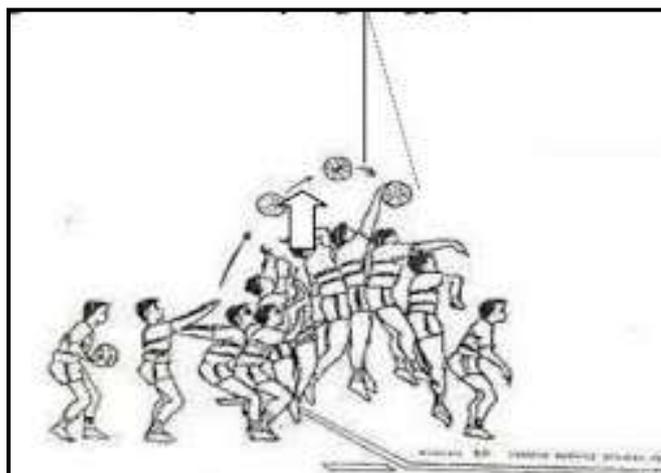
Gambar 2.7 Latihan *Spike* Pantulan dari Lantai ke Dinding
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.4.3 Latihan *Spike* Bola Digantung

Bola digantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima khususnya pada media latihan teknik *spike* pada bola voli. Bola digantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan bola voli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan memukul bola digantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola. Dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih agar mencapai raihan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi pula.

Bentuk latihan bola digantung dengan ketinggian semakin meningkat testi berdiri tegak dibawah bola, menggunakan awalan 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah, dan 4 langkah. Selanjutnya melakukan ancang-ancang (*run-up*) kemudian melompat tangan kanan memukul bola yang digantung dengan sikap

melayang di udara. Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki dengan ketinggian semakin meningkat dari 185 cm, 190 cm, 195 cm, 200 cm, 205 cm, 210 cm, sampai 250 cm. Adapun awalan memukul dimulai dari bawah bola, 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah dan 4 langkah.



Gambar 2.8 Visualisasi Latihan *Spike Bola Digantung*

Sumber: <https://www.google.com/search?gambar+latihan+spike+bola+digantung>



Gambar 2.9 Latihan *Spike Bola Digantung*

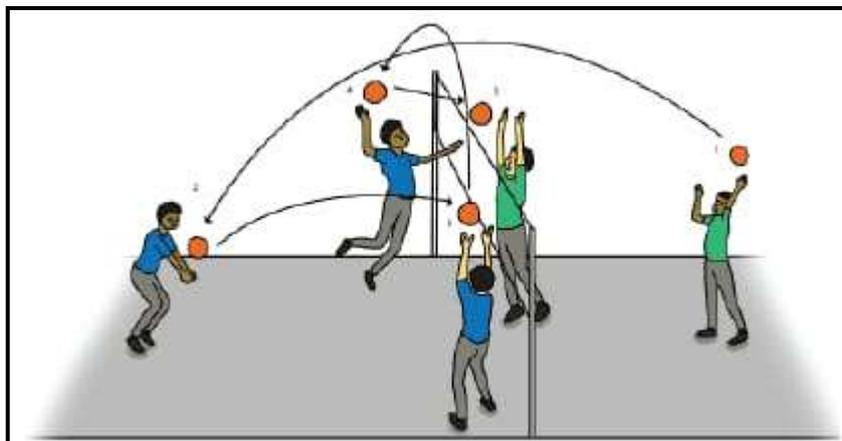
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.4.4 Latihan *Spike* dengan Bola Bergerak

Latihan *spike* dengan dilambungkan teman merupakan bentuk latihan yang menekankan pada koordinasi gerakan dan kerjasama antara *spiker* dan *set-upper*. Dalam latihan *spike* bola voli dengan bola bergerak *spike* mempunyai kesempatan untuk mempersiapkan diri melakukan teknik gerakan *spike* yang benar. Konsentrasi dan kerjasama yang harmonis sangat dituntut antara *spiker* dan pengumpan agar *spike* berhasil dengan baik. Pelaksanaan latihan *spike* bola voli dengan bola bergerak menurut Durrwarcher (2015, hlm.72) sebagai berikut:

Seorang pengumpan berdiri membelakangi jaring dan tepat berlawanan dengan gerak ancang-ancang anak didik yang berlatih, lalu dengan kedatangan melambungkan bola tegak lurus ke atas dan setelah itu bergerak minggir selangkah. Bola selalu dilambungkan dengan cara dan tinggi yang sama, agar pemain yang berlatih bisa menyesuaikan diri. Lemparan tidak boleh terlalu tinggi dan terlalu rendah, karena akan mengakibatkan bola terlalu cepat atau terlalu lambat turun lagi. Tinggi lambungan bola sebaiknya 2 sampai 3 meter lebih tinggi dari atas jaring.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan *spike* bola voli dengan bola bergerak dibutuhkan respon yang benar antara lambungan bola dari bawah agar pukulan *spike* dapat dilakukan dengan baik dan benar. Karena lambungan bola dari bawah lebih sulit dibandingkan dengan umpan dari atas *passing* atas. Lambungan dari atas (*passing* atas) bola akan lebih cepat untuk disajikan dengan benar dan lebih efisien untuk memperkirakan ketinggian bola. Sedangkan umpan dengan bola dilambungkan dari bawah membutuhkan perkiraan yang baik agar bola yang dilambungkan sesuai dengan umpan bola normal.



Gambar 2.10 Visualisasi Latihan *Spike* Bola Bergerak
Sumber : Sumber : <https://www.bing.com/images/search?>



Gambar 2.11 Visualisasi Latihan *Spike* Bola Bergerak
Sumber : Dokuemnasi Penelitian

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Fauzy Rahman mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzy Rahman bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan antara

metode *self check* dengan metode resiprokal terhadap keterampilan *spike* pada permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *spike* terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Fauzy Rahman seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan *spike* terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli, sampel dalam penelitian Fauzy Rahman adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015 sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Fauzy Rahman tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Variasi latihan *spike* dalam penelitian ini adalah latihan *spike* tanpa bola, Latihan *spike* pantulan dari lantai ke dinding, Latihan *spike* bola digantung dan Latihan *spike bola bergerak* dalam permainan bola voli karena pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan bentuk latihan yang telah dimodifikasi sehingga mudah untuk menguasai teknik dasarnya. Selain dari pada itu, repetisi yang banyak dapat membantu siswa untuk dapat lebih cepat meningkatkan keterampilan teknik *spike* dalam permainan bola voli.

Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para siswa agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan. Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan latihan tersebut. Demikian latihan meningkatkan keterampilan

spike dengan variasi latihan dapat efektif dan meningkat pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015, hlm.96) sebagai berikut :

Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data..

Berdasarkan kerangka konseptual dan definisi hipotesis tersebut di atas penulis menggunakan hipotesis penelitian sebagai berikut. “Terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *spike* terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.