

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

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

Dalam melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan fisik, kata latihan adalah hal yang mutlak untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Banyak yang harus dilakukan agar dalam proses latihan berjalan dengan lancar dan tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaannya. Menurut (Susila, 2021) “Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara keseluruhan kondisi fisik kita untuk bisa mencapai gerakan yang tinggi, dengan proses yang dilakukan secara sistematis dengan berulang-ulang maka sangat besar harapannya untuk bisa mendapatkan gerakan yang tinggi, di akibatkan dengan gerakan latihan yang intensitasnya yang sesuai dengan cabor yang di geluti”. (hlm. 233). Selanjutnya (Sidik et al., 2021) menjelaskan “sistematis adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks”. (hlm. 63). Dengan melakukan latihan secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neurofologis kita akan menjadi bertambah baik, Gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan melakukan gerakan-gerakan yang otomatis dan redlektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan.

##### **2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan**

Rumusan dari tujuan dan sasaran latihan bisa bersifat untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk tujuan jangka panjang merupakan tujuan dan sasaran yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Menurut Bompas dalam (Mulya & Millah, 2019) “tujuan latihan adalah untuk

mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral, meningkatkan dan mengembangkan fisik spesifik sesuai dengan kebutuhan olahraga yang diketahui, menghaluskan dan menyempurnakan teknik dan cabang olahraganya, meningkatkan dan mempertahankan teknik, taktik, dan strategi yang diperlukan, mengelola kualitas kemampuan, menjamin dan menggunakan persiapan individu maupun tim secara optimal, memperkuat tingkat Kesehatan tiap atlet, mencegah terjadinya cedera, dan meningkatkan pengetahuan teori”. (hlm. 2). Sedangkan menurut (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa “tujuan serta dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. (hlm. 39). Selanjutnya (Harsono, 2015) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu, ada empat latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet antara lain :

1) Latihan fisik (*phisycal training*)

Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan prestasi 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 (*kardiovaskular*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), dan power.

2) Latihan teknik (*technical training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.

3) Latihan taktik (*teactical training*)

Tujuan latihan taktik adalah 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 dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan mental (*psychological 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 stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran,

dan sebagainya. *Psychological training* dan *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stress yang kompleks. (hlm. 39)

Keempat aspek di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Agar hasil latihan yang dilakukan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut (Harsono, 2015) “prinsip-prinsip dasar latihan adalah *individual needs* (kebutuhan individu), *specialization* (kekhususan), *progressive, overload* (beban lebih), *recovery* (pemulihan), dan *reversibility* (kebalikan)”. (hlm. 37). Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dan sasaran latihan merupakan komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan dalam persiapannya untuk mencapai prestasi, baik untuk jangka pendek maupun untuk jangka panjang.

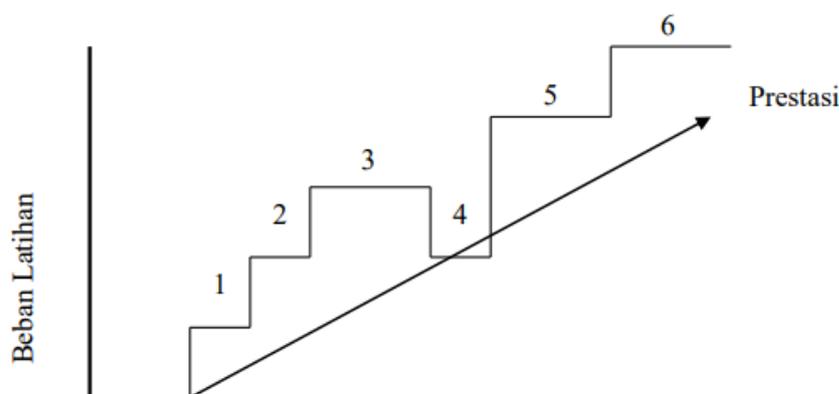
### **2.1.3 Prinsip Latihan**

Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain : keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut antara lain :

#### **2.1.3.1 Beban Lebih (*Overload*)**

Prinsip latihan yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut (Harsono, 2015) yang menjelaskan bahwa “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). Sedangkan menurut (Hermawan et al., 2020) “prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet”. (hlm. 373). Prinsip ini mengatakan bahwa latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Pada saat awal melakukan latihan dengan beban yang berat pasti atlet akan kesulitan, oleh karena itu tubuh belum mampu menyesuaikan diri dengan beban yang berat tersebut. Namun bila latihan dilakukan

secara terus menerus dengan pengulangan yang sering, maka tubuh akan mampu beradaptasi dengan beban latihan yang lebih berat tersebut. Penerapan beban lebih ini dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, macam-macam latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, dan pengulangan repetisi latihan. Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan (Harsono, 2015) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 1 Sistem Tangga

Sumber : (Harsono, 2015)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada tangga ke 4 beban diturunkan, yang bisa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi, atlet memiliki kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini penulis bermaksud menerapkan prinsip *overload* dengan cara menambah beban latihan, intensitas ataupun repetisi setelah atlet merasa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan.

### 2.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Setiap atlet memiliki perbedaan baik dalam kemampuan, potensi, maupun

karakteristik belajarnya. Maka perencanaan latihannya pun harus didasarkan pada perbedaan individu atas kemampuan, kebutuhan, dan potensi yang mereka miliki. Latihan mesti dirancang dan juga disesuaikan dengan kekhasan dari setiap individu atlet agar menghasilkan yang terbaik. Faktor-faktor yang harus dipertimbangkan antara lain umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, ciri-ciri psikologis dan lain-lain. Menurut (Harsono, 2015)

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet.

Berdasarkan pernyataan tersebut kenyataan di lapangan pun menunjukkan bahwa tidak ada orang yang sama persis, tidak ditemukan pula secara fisiologis dan psikologis yang sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual agar latihan tersebut dapat menghasilkan prestasi yang cukup baik. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka dalam memberikan materi latihan pada seorang atlet apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individual ini.

Berdasarkan 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 individual dalam penelitian ini dilakukan dengan cara : (a) masing-masing individu melakukan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat. (b) peningkatan beban latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

### **2.1.3.3 Intensitas Latihan**

Fakta di lapangan banyak pelatih yang telah gagal untuk memberikan latihan

yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet yang neggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut (Harsono, 2015) “mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-konsisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *stanless*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya”. (hlm. 68). Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu, intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan denga berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah: waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian.

#### **2.1.3.4 Kualitas Latihan**

Prinsip latihan lainnya yang tak kalah penting adalah kualitas latihan. Menurut (Harsono, 2015) mengemukakan bahwa “Setiap lathan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah tujuan latihannya”. (hlm. 75). Latihan yang dikatakan berkualitas 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 gerakan dan prinsip *overload* diterapkan. Adapun menurut (Harsono, 2015) mengemukakan latihan yang bermutu adalah “(a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”. (hlm. 76). 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 latihan, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan yang telah dilakukan.

Latihan-latihan yang meskipun kurang intensif, namun latihan tersebut bermutu, sering kali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif

namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

#### **2.1.3.5 Variasi 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 intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Menurut (Harsono, 2015) “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. (hlm. 77). Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Menurut (Mustafa et al., 2016) “dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis Latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik”. (hlm. 163). Selanjutnya (Harsono, 2015) menjelaskan “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. (hlm. 78). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi latihan adalah salah satu prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencegah kebosanan atlet dan latihan yang terkesan monoton sehingga latihan mejadi beranekaragam.

#### **2.1.4 Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli adalah salah satu jenis cabang olahraga permainan yang terus berkembang dan sudah sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat luas. hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan antar sekolah yang dilaksanakan di tingkat daerah sampai tingkat nasional. Menurut (Tapo, 2019) “Olahraga permainan bola besar yang dimainkan pada area permainan (lapangan) khusus oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam pemain, yang memainkan bola dengan ketentuan khusus untuk menyeberangi bola melewati jaring (net)”. (hlm. 21). Selanjutnya (Andara et al., 2021) menjelaskan bahwa

“Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain di lapangan”. (hlm. 10). Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli bersifat beregu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh kerjasama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Namun demikian setiap regu harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain.

Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik, masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan didalam 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.

### **2.1.5 Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas enam orang pemain yang harus memiliki dan menguasai aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik adalah supaya pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai penguasaan teknik dasar yang baik, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Menurut (Irfandi & Rahmat, 2022)

“Teknik dasar adalah semua bentuk rangkaian kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain bola voli akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya dan berbagai jenis keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”. (hlm. 111). Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli menurut (Achmad et al., 2019) “terdiri atas 1) teknik servis, 2) teknik *passing* bawah, 3) teknik *passing* atas, 4) teknik *smash/spike*, 5) teknik membendung(*block*)”. (hlm. 50-51). Dalam permainan bola voli teknik-teknik tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain, karena pada dasarnya teknik tersebut sesuatu hal yang sangat penting dalam melakukan permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan permainan dengan tempo yang cepat, dan bila tidak menguasai teknik dasar dengan baik akan memungkinkan kesalahan-kesalahan yang akan merugikan tim.

#### **2.1.6 Teknik Dasar *Passing* Bawah**

Teknik dasar *passing* bawah merupakan hal yang tidak terpisahkan dalam permainan bolavoli. Pemain yang dapat menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat bermain secara efektif dan efisien dalam bermain bola voli dan ternyata sangat mendukung tim saat pertandingan berlangsung. *Passing* bawah berguna untuk menyambut bola servis lalu mengoperkan kepada toser untuk memudahkannya dalam memberikan umpan yang baik bagi *smasher*. Hal ini sesuai dengan pendapat (Adi & Indarto, 2021) bahwa “*Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memainkan bola baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis”. (hlm. 96). Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *passing* bawah sangat berguna untuk bertahan dan juga awal menyerang kepada musuh.

*Passing* adalah cara menerima atau mengoperkan bola kepada teman satu regu, selain itu *passing* merupakan suatu langkah awal untuk menyusun pola serangan dan bisa juga menjadi benteng pertahanan untuk menahan *smash* dari pihak lawan. Berdasarkan pernyataan tersebut, diketahui bahwa *passing* bawah merupakan teknik dasar bola voli. teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan memukul bola yang

memantul dari net.

Pada teknik *passing* bawah, kedua telapak tangan bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain. kedua tangan bersikap lurus ke bawah dengan bagian bawah siku menghadap ke arah depan. Posisi badan saat melakukan *passing* adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan badan atau kuda-kuda. arah badan menghadap lurus dengan arah datangnya bola. tujuannya adalah agar memudahkan lengan saat mengarahkan bola yang datang sehingga bisa diayunkan sesuai dengan arah yang diinginkan.

*Passing* bawah dilakukan sebaik mungkin agar memudahkan teman sebangun untuk melakukan serangan balasan hingga dapat mencapai kemenangan. *Passing* bawah dilakukan dengan teknik menggenggam kedua tangan secara berjajar dan diusahakan selentur mungkin guna menahan dan menyeimbangkan kedua tangan agar mudah mengarahkan bola kepada teman atau tim.

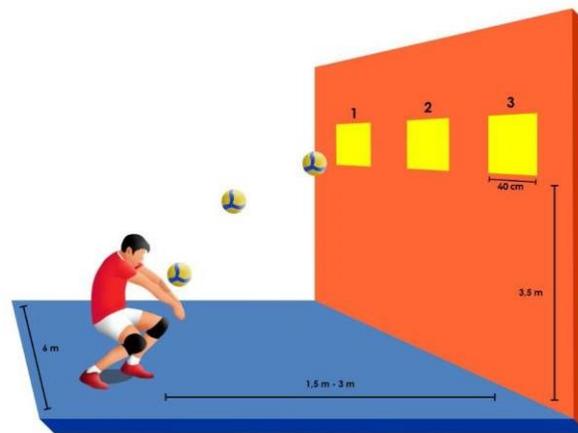
### **2.1.7 Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran ke Dinding**

Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam penelitian ini mengadopsi latihan *passing* bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus dari (Pelamonia & Firnanda, 2021) hanya saja dalam penelitian ini sasaran yang digunakan tidak menggunakan garis lurus, sasaran yang digunakan dalam penelitian ini berupa sasaran kotak sebanyak 3 kotak.

Latihan ini merupakan latihan keterampilan tertutup, dimana atlet lebih berkonsentrasi pada sasaran bola, terarah, dan dapat melemaskan pergelangan tangan, posisi dan lingkungan tidak berubah. tetapi dalam latihan ini belum diketahui hasilnya karena situasi tidak berubah yaitu *passing* bawah pada satu target saja, maka kegairahan dan rangsangan berlatih pada atlet tetap sama.

Latihan *passing* bawah menggunakan sasaran ke dinding merupakan bentuk menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. Berdasar pada latar belakang yang telah dibahas bahwa menurut pengamatan penulis di SMP Negeri 2 Bayongbong diketahui ketepatan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masih relatif rendah, banyak diantara mereka yang belum mampu melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik. Selain itu, latihan pun masih kurang efektif. penyebabnya adalah kurangnya bentuk latihan ketepatan yang

diberikan oleh pelatih. Oleh karena itu, perlu kiranya dipilih metode latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa, dalam hal ini penulis akan menerapkan latihan *passing* bawah menggunakan sasaran di dinding. pada latihan ini siswa dirangsang untuk dapat menempatkan bola yang akan dioperkan pada letak yang tepat. sehingga teman satu timnya tidak memerlukan gerakan yang sia-sia untuk meneruskan bola yang dioperkan.



Gambar 2 Latihan *passing* bawah menggunakan sasaran ke dinding

Sumber:Dokumen Pribadi

Pelaksanaan latihan *passing* bawah menggunakan sasaran di dinding adalah sebagai berikut :

1. Sampel berdiri di depan dinding dengan jarak 1,5 sampai 3 meter.
2. Dinding diberi tanda kotak menggunakan lakban hitam dengan ukuran 40cm persegi.
3. Bola dipantulkan ke arah sasaran secara berurutan sesuai nomor kotak yang telah disediakan.
4. latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan kecepatan bola, arah bola, dan posisi. banyaknya pengulangan, jarak, ketinggian dan besarnya ban disesuaikan dengan program latihan.

Latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran ke dinding memiliki beberapa kelebihan yang dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam bola voli. Pertama, sasaran yang tetap memberikan konsistensi dalam latihan.

Dengan mengarahkan semua passing bawah ke titik yang sama setiap kali, pemain dapat memperbaiki teknik mereka dengan konsisten dan lebih efektif. Kedua, latihan dengan sasaran dapat membantu meningkatkan refleks dan waktu reaksi. Pemain harus cepat dalam merespons pantulan bola dari dinding, yang mirip dengan situasi nyata di lapangan. Ini membantu mereka mengasah keterampilan dalam menghadapi situasi yang dinamis dalam permainan.

Meskipun latihan passing bawah dengan menggunakan sasaran ke dinding memiliki sejumlah kelebihan, ada juga beberapa kekurangan. Pertama, sasaran ke dinding tidak dapat mensimulasikan kondisi permainan yang sesungguhnya. Dalam pertandingan bola voli, pemain harus merespons bola yang datang dari berbagai sudut dan dengan kecepatan yang berbeda-beda, sementara sasaran hanya menawarkan pantulan bola yang terbatas dalam variasi gerakan. Kedua, latihan dengan sasaran tidak melibatkan interaksi langsung antara pemain. Ini dapat mengurangi kemampuan pemain untuk membiasakan diri dengan tekanan dan dinamika permainan sebenarnya, di mana komunikasi dan koordinasi tim juga sangat penting. Ketiga, risiko kebosanan dan kurangnya variasi dalam latihan dapat menjadi masalah. Pemain mungkin merasa monoton karena melakukan teknik yang sama berulang-ulang tanpa variasi atau tantangan yang cukup untuk menjaga motivasi.

#### **2.1.7.1 Latihan *Passing* Bawah Berpasangan**

Latihan *passing* berpasangan adalah latihan yang dilakukan oleh dua orang yang mempunyai kemampuan yang sama atau homogen. Menurut Kleinmann, Theo dan Dieter Kruber dalam (Ziyan, 2020) *passing* bawah berpasangan adalah “latihan untuk menambah kepekaan dalam mengendalikan bola, dan untuk menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola serta menjaga kestabilan dalam melakukan *passing* bawah lebih terjaga”. (hlm. 74). Menurut (Hasyim et al., 2022)

Tujuan *passing* bawah dengan teman untuk memberikan pengalaman langsung dengan bersentuhan langsung dengan bola serta mempermudah dalam memahami seperti apa teknik dalam melaksanakan *passing* bawah dengan sempurna model ini juga akan mengaplikasikan pengetahuan kognitif motorik sehingga akan memberikan pemahaman terhadap ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar. (hlm. 5).

Cara pelaksanaannya kedua orang tersebut berupaya memantul-mantulkan

bola secara berpasangan dengan cara menerima bola dengan posisi tangan akan melakukan *passing* bawah lalu dikembalikan lagi kepada pasangannya selama 1-2 menit. Selama melakukan *passing* bawah diupayakan untuk tidak jatuh ke lantai.

Latihan *passing* bawah berpasangan memiliki beberapa kelebihan dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli. Pertama, latihan ini dapat memperkuat komunikasi dan koordinasi bersama pemain satu tim karena dalam latihan ini akan banyak komunikasi dengan rekan satu tim. Interaksi langsung ini mirip dengan situasi dalam pertandingan sebenarnya, di mana pemain harus cepat merespons dan beradaptasi dengan pergerakan rekan satu tim mereka. Kedua, latihan berpasangan memberikan variasi dalam pantulan bola dan sudut yang berbeda, yang tidak dapat disimulasikan dengan sasaran statis. Ini membantu mempersiapkan pemain untuk kondisi yang lebih dinamis dan bervariasi di lapangan. Dengan demikian, latihan berpasangan tidak hanya memperbaiki teknik individu, tetapi juga membangun fondasi yang kuat untuk kinerja tim yang lebih baik dalam kompetisi.

Meskipun latihan *passing* bawah berpasangan memiliki banyak kelebihan, ada beberapa kekurangan yang juga perlu dipertimbangkan. Pertama, latihan ini tergantung pada partner latihan yang memiliki tingkat kemampuan yang sama. Jika partner latihan tidak memiliki tingkat keterampilan yang sebanding, latihan bisa menjadi tidak efektif. Kedua, latihan berpasangan dapat menghasilkan kesempatan yang lebih sedikit untuk latihan repetitif yang fokus pada aspek teknis yang spesifik, seperti penerimaan atau posisi tubuh. Ini bisa menghambat kemajuan pemain dalam memperbaiki teknik dasar mereka. Ketiga, latihan berpasangan cenderung membutuhkan lebih banyak ruang dan sumber daya, seperti lapangan yang cukup besar dan peralatan tambahan. Ini bisa menjadi kendala terutama di tempat latihan yang terbatas.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu :

Penelitian yang dilakukan oleh (Ratimiasih, 2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan Drill dan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah pada Bola Voli

Putri” dengan menggunakan metode true eksperimen, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan ketentuan pemilihan yaitu berjenis kelamin perempuan sudah latihan di klub Ananta minimal 1 tahun aktif dan rutin latihan dan sudah mendapatkan materi *passing* bawah. Desain penelitian yang digunakan adalah *two groups pre test and post test design*. Hasil penelitian menunjukkan dengan eksperimen I (kelompok drill) dengan rata-rata nilai pretest 27,33 dan rata-rata nilai posttest 32,50 dengan rata-rata peningkatan 5,17. Eksperimen II (kelompok berpasangan) dengan rata-rata nilai pretest 28,33 dan rata-rata nilai posttest 36,33 dengan rata-rata peningkatan 8. Simpulan, bahwa ada pengaruh Latihan drill dan berpasangan akan tetapi latihan berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah pada atlet bola voli putri klub Ananta Kabupaten Semarang. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama melakukan penelitian terkait ketepatan *passing* bawah dengan menggunakan metode eksperimen. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu bentuk latihan yang dipakai, lalu sampel yang digunakan juga berbeda.

Penelitian (Pelamonia & Firnanda, 2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus terhadap Kemampuan *Passing* Bawah” penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif eksperimen, sampel yang digunakan adalah atlet klub bola voli Puput Kecamatan Prambon Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan *two groups pre test and post test design*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan kelompok eksperimen  $0,00 < 0,05$ , maka ada pengaruh pelatihan *passing* bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus. Sedangkan kelompok kontrol  $0,000 < 0,05$ , maka ada pengaruh pelatihan secara konvensional. Berdasarkan analisis independent sample t test nilai Sig. sebesar  $0,00 < 0,05$ , maka ada perbedaan rata-rata hasil tes dan pengukuran pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut terlihat pada hasil analisis deskriptif yang menunjukkan pada kelompok eksperimen dengan norma klasifikasi baik sekali 50%, baik 50%, sedang 0%, kurang 0%, kurang sekali 0%. Sedangkan kelompok kontrol norma klasifikasi baik sekali 0%, baik 60%, sedang 40%, dan

kurang, kurang sekali adalah 0%. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan kelompok eksperimen pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok kontrol. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama menggunakan dinding sebagai media latihan. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sasaran pada dinding tidak menggunakan garis lurus tetapi menggunakan target berbentuk kotak.

Penelitian (Argantara et al., 2021) dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Dinding dan Berpasangan terhadap Ketepatan Bermain Bola Voli” penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dan sampel yang digunakan adalah atlet klub bola voli Pervoma U-17 Jakarta Timur. Penelitian tersebut menggunakan *one group pretest post test design*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai thitung > ttabel = 8.670 > 1.770. Maka  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh metode latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli Klub Pervoma U-17. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan akan sama sama meneliti terkait ketepatan *passing* bawah dengan dinding. Yang membedakan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu penulis tidak menggunakan metode berpasangan, lalu penulis menggunakan sasaran pada dinding yang akan digunakan.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, terdapat persamaan dan juga perbedaan. Persamaan beberapa penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama sama meneliti ketepatan *passing* bawah menggunakan metode eksperimen. Lalu yang membedakannya adalah teknik pengambilan sampel dan metode latihan yang digunakan. Penelitian yang akan penulis lakukan adalah meneliti perbandingan pengaruh latihan menggunakan sasaran di dinding dengan latihan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli sehingga dari perbedaan-perbedaan tersebut, hasil penelitian yang akan didapatkan akan berbeda.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli yaitu teknik

*passing* bawah. *Passing* bawah merupakan teknik dasar bola voli. teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan memukul bola yang memantul dari net. *Passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan salah satu teknik dasar yang memegang peranan penting dalam permainan bola voli. Karena *passing* bawah dapat digunakan untuk menerima serangan dari lawan, juga dapat dilakukan untuk menyusun strategi penyerangan kepada lawan. Keterampilan *passing* bawah pada saat menerima bola dan mengumpan bola kepada teman dapat menghasilkan sebuah serangan yang akhirnya memungkinkan untuk mendapatkan poin. Sehingga keterampilan *passing* bawah perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah tentunya diperlukan sebuah metode latihan yang cocok.

Untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong peneliti menggunakan sebuah bentuk latihan *passing* bawah. Latihan *passing* bawah dalam penelitian ini adalah latihan *passing* bawah menggunakan sasaran di dinding dengan latihan *passing* bawah berpasangan. Latihan dengan menggunakan sasaran di dinding adalah latihan yang menjadikan dinding sebagai media dengan menggunakan sasaran atau target, sasaran pada dinding tersebut berupa sasaran kotak dengan ukuran 40 cm persegi. Sedangkan latihan *passing* bawah berpasangan adalah latihan yang dilakukan oleh dua orang yang mempunyai kemampuan yang sama atau homogen. Kedua bentuk latihan ini berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli karena pemain akan terbiasa memposisikan bola sesuai target atau sasaran. Selain itu, pengulangan latihan dan repetisi yang banyak dapat membantu pemain untuk dapat lebih cepat meningkatkan ketepatan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan *overload* yang dikemukakan oleh (Harsono, 2015) “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). Dengan latihan menggunakan sasaran atau target dan prinsip *overload* ini siswa akan merasa tertantang dan termotivasi dalam melakukan latihan tersebut. Walaupun bakat masing-masing orang memegang peranan penting, akan tetap hasil penguasaan

psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh dari melakukan latihan tersebut, demikian latihan meningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran di dinding dapat efektif dan meningkat pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong.

#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sugiyono 2009) bahwa "hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan". Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di bagian awal maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Latihan menggunakan sasaran ke dinding berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong Tahun Ajaran 2023/2024.
- 2) Latihan berpasangan berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong Tahun Ajaran 2023/2024.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan berpasangan dengan latihan menggunakan sasaran di dinding terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Bayongbong Tahun Ajaran 2023/2024.