

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Tinjauan Teoritis

2.1.1 Konsep Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus di dasarkan dengan efisiensi waktu, tenaga, biaya dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga.

Harsono (2017 hlm 50) menjelaskan training (latihan) sebagai berikut: “proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud sistematis adalah terencana menurut jadwal pola sistem tertentu, dari yang mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks kemudian dilakukan secara berulang-ulang. Maksudnya supaya gerakan yang semula sukar menjadi semakin mudah, akhirnya menjadi otomatis dan reflektif. Yang dimaksud dengan menambah beban yaitu menambah suatu beban bila sudah saatnya ditambah secara bertahap.

Sedangkan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011 hlm 70). “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk peningkatan kemampuan fungsional tubuh sesuai tuntutan penampilan cabang olahraga itu”.

2.1.2 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 menurut Harsono (2015 hlm 39-49) menjelaskan ada empat aspek yang perlu di perhatikan oleh atlet yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

a. Latihan Fisik (Physical Training)

Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan prestasi faa'liah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan dan power.

b. Latihan Teknik

Yang di maksud dengan latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperhatikan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular

c. Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet, teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini harus 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.

d. Latihan mental

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 di capai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsive, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosional meskipun dalam keadaan stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Psychological training adalah training guna mempertinggi efisien maka atlet dalam keadaan situasi stress yang kompleks.

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

2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Mengenai prinsip-prinsip latihan menurut Badriah (2011, hlm.4) mengemukakan “Prinsip latihan yang dasar yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya adalah Prinsip beban lebih, prinsip individualisme, kualitas latihan, variasi latihan.

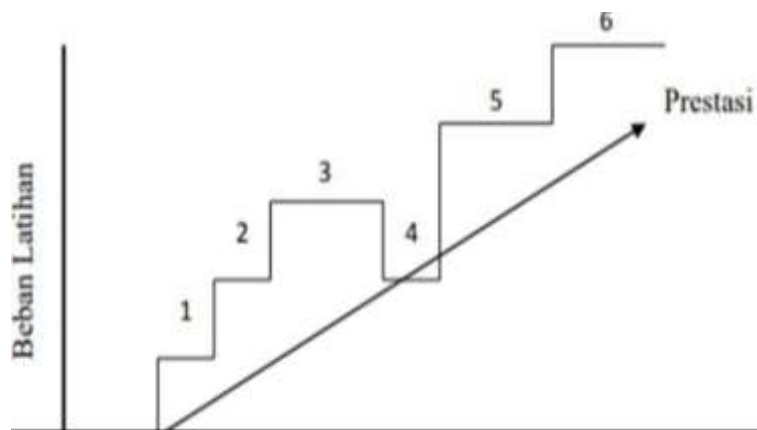
a. Prinsip Beban Lebih

Mengenai prinsip beban lebih (overload) Harsono (2015, hlm. 51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan Physiological dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip overload, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetition serta kadar daripada repetition.

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka selalu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa semakin ringan. Hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan ini diberikan dengan cara menambah set atau repetisi. Contoh karena latihan untuk pertemuan pertama setiap sampel harus melakukan spike sebanyak 2 set 10 repetisi, maka beban latihan akan di tingkatkan apabila sampel sudah mampu melakukan spike sebanyak 2 set dan tiap set

nya mampu melakukan spike bolanya masuk tidak keluar lapangan dan bias melakukan Teknik variasi semi atau open sebanyak 10 bola. Beban latihan di tambah dengan menbah set menjadi 3 set 10 repetisi. Penerapan prinsip beban lebih (overload) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 1 sistem tangga

Sumber Harsono (2015 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, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang berat lagi di tangga tangga berikutnya.

b. Prinsip individualisasi

Menurut Harsono (2017 hlm 64) bahwa “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda-beda kemampuan, potensi dan karakteristik belajar”. Selanjutnya Harsono (2017 hlm 64) menjelaskan tentang prinsip

individualisasi sebagai berikut: “prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, yang harus diterapkan kepada setiap atlet sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama”. Karena itu konsep latihan harus disusun dengan khas setiap individu atau kemampuan individu tersebut. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini yaitu menentukan kemampuan maksimal tiap sampel dengan bentuk latihan selama 10 detik dan setiap latihan dicatat hasilnya.

c. Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015 hlm 75) mengemukakan bahwa setiap latihan harus berisi drilldrill yang bermanfaat dan 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 detail detail gerakan dan prinsip-prinsip overload diterapkan. Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula, kecuali faktor latihan, ada faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training yaitu hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

d. Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015 hlm 76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (boredom) pada atlet lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahan merupakan faktor yang dominan dan unsur variasi latihan teknik khususnya bola voli.

Menurut Harsono (2015 hlm 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk melakukan menggunakan alat bantu tali dan sasaran. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan servis atas tercapai. Sehingga demikian timbulnya

kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakan dalam latihan.

Cara memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk tempat, sarana dan prasarana latihan atau teman berlatih tetapi tujuan utama tidak boleh berubah.

2.2 Variasi Latihan

Variasi latihan adalah Latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya, tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. "Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet" (Harsono, 2015 hlm 76). "Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan" (Harsono, 2015 hlm 78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *spike* misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan *spike open*, *quick* dan *semi*. Seperti yang kita ketahui variasi *spike open* dan *semi* ini adalah mematikan lawan atau mendapatkan poin, tujuannya untuk melatih keterampilan *spike* pemain ketika mendapat tekanan yang diberikan lawan seperti yang terjadi pada permasalahan dalam penelitian. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan shooting pemain dapat tercapai sesuai harapan.

Penerapan prinsip variasi latihan dalam penelitian ini yaitu menerapkan variasi latihan menggunakan variasi *spike open* dan *semi* supaya atlet tidak merasa jenuh dan bosan dalam melakukan latihan *spike*.

2.2.1 Latihan Spike dengan variasi open

Bentuk latihan ini lumayan susah dilakukan karena dalam pelaksanaannya cukup dengan melakukan loncat tinggi dan melibatkan umpan yang lebih tinggi dari dua meter di atas net. Pemain biasanya berdiri di tepi net untuk mempersulit lawan. Model variasi latihan *spike open* di lakukan untuk meningkatkan kemampuan *spike* pemain dalam serang yang diberikan ke lawan. Kelebihan dari model variasi Latihan ini dapat

meningkatkan kemampuan *spike* pemain dapat menyerang variasi open pukulan yang sangat menukik bila tidak ada *blok* dan variasi *spike open* bisa digunakan menghindari *blok*. Dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari model variasi latihan dengan menggunakan variasi *spike open* adalah bisa melakukan *spike* yang baik ketika mendapat umpanyang bagus sehingga tujuan permainan bola voli dalam memukul bola yang menukik sebanyak-banyak nya dapat tercapai dan memenangkan pertandingan.

Variasi Latihan *spike open* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan *spike open*, pemain dapat meningkatkan kemampuan pukulan menukik dalam tekanan lawan bisa dilakukan dengan melakukan varias latihan *spike open*. Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi pemain agar mampu melakukan *spike open* yang baik agar bisa menghindari blok dan memukul menukik. Dalam variasi latihan dengan menggunakan dalam variasi pemain harus melakukan *spike open* yang baik dalam tekanan yang diberikan lawan sehingga tingkat kesulitan *spike open* nya lebih besar.



Gambar.2 *spike open*

Langkah-langkah Pelaksanaan:

- a. Berdirilah di tepi net dengan sikap melangkah menghadap net.
- b. Letakkanlah berat badan di kaki depan, diawali dengan beberapa langkah kaki dan melebar pada langkah terakhir.

- c. Tolakkanlah kedua kaki ke atas menyesuaikan tinggi bola kemudian diikuti dengan ayunan lengan ke belakang atas untuk memukul bola.
- d. Untuk mendapatkan hasil spike yang menukik tajam, pukullah bola di bagian atas.
- e. Setelah melakukan pukulan, mendaratlah dengan kedua ujung telapak kaki, diikuti dengan lutut yang dilenturkan.

Tujuan dari variasi latihan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan spike permainan bola voli yang dimana pemain masih mengalami permasalahan yang seperti terjadinya terkena blok saat melakukan spike yang terdapat tekanan. Agar saat bertanding mereka sudah terbiasa melakukan spike open ketika ada tekanan seperti yang dilakukan saat latihan sehingga bisa melakukan spike yang baik dan benar.

Manfaat dari variasi latihan ini adalah memberikan variasi latihan tambahan untuk pelatih dan pemain, membantu meningkatkan keterampilan open pemain.

2.2.2 Latihan *Spike* dengan *quick*

Variasi Latihan *quick* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan *spike* dengan koordinasi dengan setter dan reaksi cepat, pemain dapat meningkatkan kemampuan pukulan menukik dalam tekanan lawan bisa dilakukan dari tengah atau di dekat sisi lapang dengan melakukan variasi latihan bola yang dikasih cepet dan tidak jauh dari net. permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi pemain agar mampu melakukan *spike* dengan bola megerak yang baik agar bisa menghindari blok dan agar memukul menukik umpannya cepat umpannya dan harus pas agar untuk setter dan spike harus berkordinasi. Dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari model variasi latihan dengan menggunakan variasi spike dengan *quick* adalah bisa melakukan spike yang baik ketika mendapat umpan yang bagus sehingga tujuan permainan bola voli dalam memukul bola yang menukik sebanyak-banyak nya dapat tercapai dan memenangkan pertandingan.

Langkah-langkah Pelaksanaan:

- a. Berdirilah dengan sikap satu melangkah menghadap net.
- b. Letakkanlah berat badan di kaki depan, diawali dengan beberapa langkah kaki dan melebar pada langkah terakhir.
- c. Tolakkanlah kedua kaki ke atas menyesuaikan tinggi bola kemudian diikuti dengan ayunan lengan ke belakang atas untuk memukul bola.
- d. Untuk mendapatkan hasil spike yang menukik tajam, pukullah bola di bagian atas.
- e. Setelah melakukan pukulan, mendaratlah dengan kedua ujung telapak kaki, diikuti dengan lutut yang dilenturkan

Tujuan dari variasi latihan ini adalah dengan umpan yang cepat. Variasi *quick* ini merupakan bentuk latihan yang menekankan pada koordinasi gerakan dan kerjasama antara spiker dan set-uper. Dalam latihan spike bola voli dengan bola bergerak spike mempunyai kesempatan 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.

2.2.3 Latihan *Spike* dengan *semi*

Variasi Latihan *spike semi* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan agar seorang pemain harus dapat melakukan spike dibutuhkan waktu yang tepat agar bola dapat dipukul. spike ini dengan mengoper bola sejauh 1-2 meter. pemain dapat meningkatkan kemampuan pukulan menukik dalam tekanan lawan bisa dilakukan dari tengah dengan melakukan variasi latihan *spike open*. Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi pemain agar mampu melakukan *spike semi* yang baik agar bisa menghindari blok dan agar memukul menukik umpannya harus tinggi. Dalam variasi latihan dengan menggunakan dalam variasi spike semi pemain harus melakukan *spike semi* yang baik dalam tekanan yang diberikan lawan sehingga tingkat kesulitan *spike* nya lebih besar. Dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari model variasi latihan dengan menggunakan variasi spike open adalah bisa melakukan spike yang baik ketika mendapat umpan yang bagus sehingga tujuan permainan bola voli dalam memukul

bola yang menemukik sebanyak-banyak nya dapat tercapai dan memenangkan pertandingan.



Gambar 3 spike semi

Langkah-langkah Pelaksanaan:

- a. Berdirilah dengan sikap melangkah menghadap net.
- b. Letakkanlah berat badan di kaki depan, diawali dengan beberapa langkah kaki dan melebar pada langkah terakhir.
- c. Tolakkanlah kedua kaki ke atas menyesuaikan tinggi bola kemudian diikuti dengan ayunan lengan ke belakang atas untuk memukul bola.
- d. Untuk mendapatkan hasil spike yang menemukik tajam, pukullah bola di bagian atas.
- e. Setelah melakukan pukulan, mendaratlah dengan kedua ujung telapak kaki, diikuti dengan lutut yang dilenturkan

Tujuan dari variasi latihan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan spike permainan bola voli yang dimana pemain masih mengalami permasalahan yang seperti terjadinya terkena blok saat melakukan spike yang terdapat tekanan. Agar saat bertanding mereka sudah terbiasa melakukan spike open ketika ada tekanan seperti yang dilakukan saat latihan sehingga bisa melakukan spike yang baik dan benar.

Manfaat dari variasi latihan ini adalah memberikan variasi latihan tambahan untuk pelatih dan pemain, membantu meningkatkan keterampilan open pemain.

2.3 Permainan Bola Voli

2.3.1 Pengertian Bola voli

Menurut Bachtiar et al. (2017, hlm. 16), "Permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain, misalnya bola voli pantai dari dua orang pemain tiap regu, bola voli sistem internasional tiap regu terdiri dari enam pemain." Bachtiar et al. (2017, hlm. 15) menyatakan bahwa, jika kita

amati perkembangan bola voli ini dari masa ke masa, selalu meningkat. Hal ini disebabkan oleh karena: 1) bola voli dapat menjadi olahraga rekreasi yang dapat dinikmati oleh setiap orang dengan basis massa yang luar biasa; 2) bola voli dapat menjadi olahraga yang mempesona, menggairahkan, dan menarik hati penonton; dan 3) bola voli adalah olahraga yang cocok untuk anak-anak. Pengembangan olahraga ini, baik di dalam maupun di luar sekolah, dapat memikat remaja. Dengan demikian masa depan perkembangan bola voli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat. 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.

Didasarkan pada beberapa kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa karena bola voli adalah permainan beregu, keberhasilan tim enam orang pemain sangat bergantung pada kerja sama satu sama lain. Prinsip permainan ini sederhana: memainkan bola sebelum bola menyentuh lapangan. Tujuannya adalah memenangkan permainan dengan mematikan bola di petak lawan dan mencegah bola jatuh di lapangan sendiri. Akibatnya, permainan bola voli ini sangat sederhana dan tidak membutuhkan banyak peralatan. Namun, setiap regu harus memiliki pemain dengan kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental yang cukup, serta kemampuan untuk bekerja sama satu sama lain. Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik, masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan di dalam memainkan bola serta kerja sama yang baik. Keterampilan memainkan bola dan kerja sama yang baik sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan.

Jika kemampuan pemain untuk bermain bola secara individu tidak dikombinasikan dengan kerja sama yang baik antara anggota tim atau regu, kemampuan individu tersebut tidak akan memiliki arti apa pun. Kerja sama yang baik dalam suatu pertandingan memungkinkan regu yang bekerja sama untuk memenangkan pertandingan. Ini menunjukkan bahwa prinsip kerja sama tim sangat penting dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus menunjukkan nilai-nilai seperti toleransi, kepercayaan satu sama lain, dan siap mengorbankan sesuatu untuk menjaga kekompakan regu.

Sebagaimana dinyatakan oleh Bachtiar et al. (2017, hlm. 17), tidak ada aturan yang mengatur permainan bola voli. Peraturan ini mengatur bola, net, perlengkapan, dan lapangan yang dipergunakan, serta cara pemain, wasit, dan ofisial pertandingan membantu memainkan bola, sehingga permainan dapat berlangsung dengan lancar. Peralatan yang diperlukan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

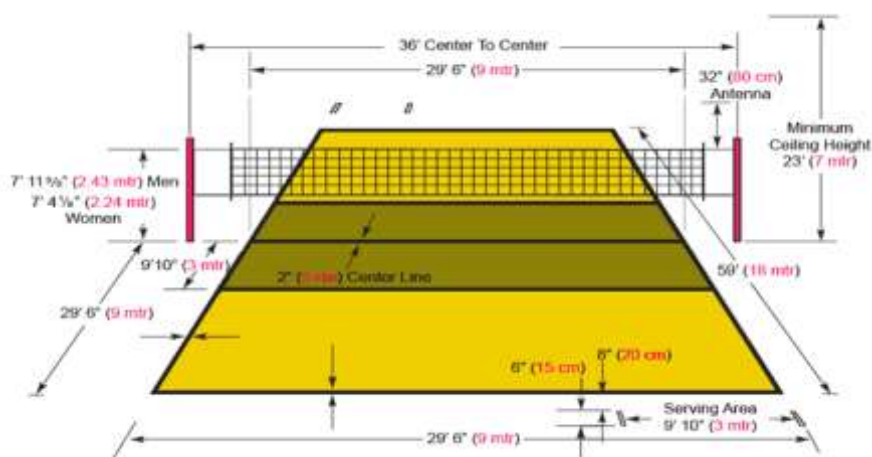
1. Lapangan bola voli yang berbentuk empat persegi, dengan ukuran:

Panjang Lapangan	: 18 Meter
Lebar Lapangan	: 9 Meter
Lebar Garis	: 5 Centimeter

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

Panjang Jaring atau Net	: 9,50 Meter
Lebar Jaring atau Net	: 1,00 Meter
Petak-Petak Jaring atau Net	: 10 x 10 Centimeter
Tinggi jaring putra	2,43 Meter
Tinggi jaring putri	2,24 Meter



Gambar 4 lapang bola voli

Sumber : <https://teknikor.blogspot.com/2014/10/gambar-lapangan-bola-voli.html>

3. Tongkat atau Rod

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

4. Bola

Berat bola antara 250 – 280 gram Keliling bola antara 65 - 67 cm



Gamabar 5 Bola voli

Sumber : <https://rb.gy/j9kslt>

2.3.2 Teknik Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan yang didalamnya terdapat unsur kerja sama serta permainan beregu yang melibatkan beberapa komponen teknik dasar bola voli. Menurut Hidayat (2017) mengemukakan bahwa :

Permainan boal voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada diudara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut mampu menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta, bola seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar. (hlm. 35).

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain tentunya setiap pemain harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, taktik dan mental. Salah satu aspek penguasaan teknik bola voli penting untuk dipahami agar seseorang bisa bermain bola voli dengan baik dan benar. Tanpa memiliki pemahaman itu dalam permainan bola

voli yang baik, maka seseorang tidak akan bisa mendapatkan hasil yang baik. Mengingat untuk menjaga bola agar tidak jatuh dilapangan sendiri yang diselenggarakan dibawah aturan dengan setiap tim dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan serta tetap dalam control yang baik guna diarahkan dengan tepat kea rah lawan, tentu bukan hal yang mudah. Menurut Hidayat (2017) mengemukakan bahwa “penguasaan teknik bisa didapatkan melalu proses berlatih secara benar dan terarah” (hlm. 36). Hal ini menandakan bahwa, teknik dasar bola voli merupakan potensi seseorang untuk menunjukkan keahlian bermain bola voli yang merupakan hasil dari latihan.

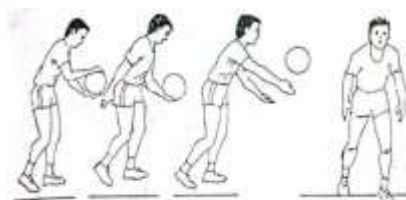
Menurut Rahmat (2014) mengemukakan bahwa “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya *service*, *passing*, *blocking* dan *smash*” (hlm. 115). Adapun pembahasan mengenai teknik (keterampilan) bola voli dijelaskan pada bagian berikut:

a) *Service*

Teknik *service* dilakukan sebagai awal jalannya permainan, dan merupakan suatu usaha untuk memasukan bola kea rah lawan oleh seorang pemain yang berhak melakukan *service*. Kadang teknik ini dijadikan ajang untuk memperhatikan kemampuan pemain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati jaring atau net. *Service* pada saat ini bukan saja berfungsi sebagai pembuka permainan melainkan sebagai serangan awal bagi regu yang melakukan *service*. Kedudukan *service* menjadi sangat penting, karena peraturan pertandingan yang berlaku saat ini menggunakan *system rally point* yaitu setiap perpindahan bola maupun bola mati menghasilkan point bagi regu yang memenangkan *rally* atau mematikan bola dilapangan lawan, dan merupakan kemenangan bagi regu server. Mengenai teknik *service* menurut Mulyadi dan Pratiwi (2020, hlm.10-13) mengungkapkan bahwa teknik *service* sibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut :

1) Teknik *Service* bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Sikap tubuh berdiri, kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh condong kedepan.
- b) Salah satu tangan memegang bola dan tangan yang lain digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari dengan tubuh condong kedepan.
- c) Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul dibagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.



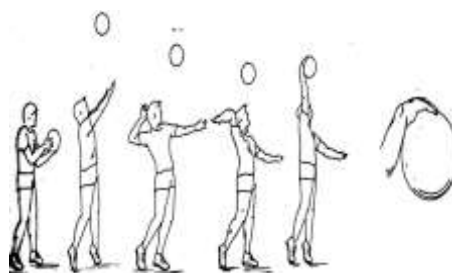
Gambar 6. Service Bawah

Sumber : M.E Winarno (2013: hlm. 41)

2) Teknik *Service Atas*

Teknik *service atas* dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Sikap tubuh berdiri, salah satu tangan memegang bola.
- b) Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga.
- c) Pukulan bola diusahakan melewati diatas net
- d) Bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.



Gambar 7. Service Atas

Sumber : M.E Winarno (2013 : hlm. 43)

b) *Passing*

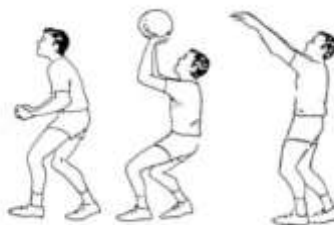
Passing merupakan upaya mengoper bola kepada teman satu regu didalam lapangan sendiri. Teknik *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing atas* dan *passing bawah*. *Passing atas* adalah upaya mengoper bola kepada teman satu

regu didalam lapangan sendiri menggunakan jari-jari dan telapak tangan, *passing* atas biasanya dimaksud untuk memberikan operan kepada teman satu regu untuk menyusun strategi serangan ke daerah lawan sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima teman satu regu. Sedangkan yang dimaksud dengan *passing* bawah adalah upaya mengoper bola kepada teman saatu regu didalam lapangan sendiri menggunakan kedua tangan yang dirapatkan, *passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola datang jatuh berapa di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah. Kedua teknik *passing* tersebut merupakan suatu langkah awal untuk menyusun pola serangan.

1) Teknik *Passing* Atas

Cara melakukan *passing* atas adalah sebagai berikut:

- a) Kedua kaki dibuka selebah bahu
- b) Kedua lutut ditekuk dengan badan merendah
- c) Kedua lutut sifatnya mengeper
- d) Kedua tangan ditekuk dengan kedua telapak tangan dan jari-jari membentuk cekungan seperti mangkok setengah lingkaran.



Gambar 8. *Passing* Atas

Sumber : M.E Winarno (2013 : hlm. 84)

2) Teknik *Passing* Bawah

Cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- a) Kedua kaki dibuka selebah bahu.
- b) Kedua lutut ditekuk dengan badan condong sedikit kedepan.
- c) Kedua lutut bergerak mengeper dan rilek.

- d) Kedua tangan berpegangan, telapak tangan kiri memegang punggung tangan telapak tangan kanan.
- e) Ayunkan kedua lengan kedepan kearah datangnya bola.
- f) Diperkenaan bola diatas pergelangan tangan.

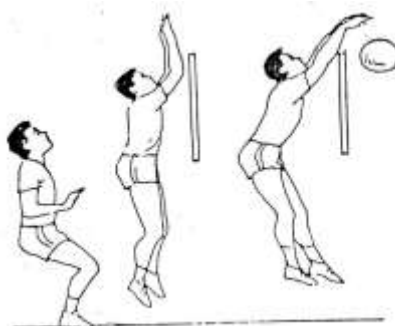


Gambar 9. Passing Bawah

Sumber : M.E Winarno (2013: hlm. 79)

3). *Blocking/ Mendungan*

M.E. 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 10. Block

Sumber : M.E Winarno (2013 : hlm. 167)

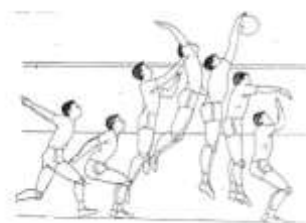
Block dilakukan sebagai pertahanan terhadap serangan lawan Ketika melakukan *smash* sekaligus sebagai upaya pemain unruk merebut poin dari lawan. Keberhasilan Ketika melakukan *block* memiliki peluang sangat kecil sekali tetapi teknik *block* merupakan salah satu teknik dalam bertahan yang sering untuk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

4). *Smash*

M.E. Winarno (2013) “*Smash* 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.

6.3.3 *Spike* pada bola voli

M.E. 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). 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 11. *Smash*

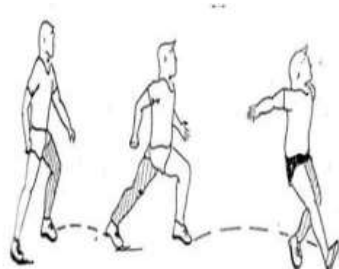
Sumber : M.E Winarno (2013 : hlm. 122)

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 seccra 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 12. Awalan *Smash*

Sumber : M.E 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 M.E. 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*. M.E. Winarno (2013) “Pada saat mengambil awalan dilanjutkan dengan menekuk kedua lutut untuk membantu melakukan tolakan ke atas. Tolakan dimulai dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan 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 datang dan membantu untuk mengoptimalkan hasil dari gerakan *smash*.



Gambar 13. Tolakan *Smash*

Sumber : M.E 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. M.E. 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 menjangaku bola secara maksimal saat melakukan perkenaan atau pukulan terhadap bola.



Gambar 14. Sikap Perkenaan Bola

Sumber : M.E 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 ditekuk disusul oleh lutut yang ditekuk mengikuti kaki secara fleksibel dimana dengan hal ini bertujuan agar pemain saat melakukan daratan setelah melakukan smas terhindar dari resiko cedera.



Gambar 15. Mendarat

Sumber : 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.

Komponen-komponen yang mendukung keterampilan *smash* yaitu seperti: a). Awalan b). Tolakan c). Pukulan d). Pendaratan. Sesuai dengan uraian di atas komponen-komponen yang mendukung dalam hasil *smash* adalah *power* otot

Tungkai, *power* otot lengan. Oleh sebab itu *smash* dalam permainan bola voli adalah salah satu teknik bermain yang sangat penting dalam permainan bola voli (Heldayana et al.,2016).

Smash dalam permainan bola voli digunakan untuk melakukan serangan. Saat melakukan serangan, pukulan yang dilakukan dengan teknik ini melibatkan kemampuan tubuh yang berbeda, karena tujuannya untuk mendapatkan kecepatan dan ketepatan bola saat melakukan *smash*.

2.4 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

1. Penelitian yang disusun oleh Rosita Umar (2020) yang berjudul “Pengaruh latihan *passing* menggunakan tembok terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli”. Ada kemungkinan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan *passing* menggunakan tembok mempengaruhi ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian menggunakan Desain Satu Grup Sebelum Tes dan Setelah Tes, dan sampel berjumlah 12 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan pengukuran dan tes. Penelitian memanfaatkan tes ketepatan *passing* bawah. Dengan menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5 %, teknik analisis data menghasilkan t hitung sebesar 9,28 dan t tabel sebesar 1.796. Hasil analisis menunjukkan bahwa H_0 ditolak, yang berarti bahwa H_a diterima, atau hipotesis penelitian diterima.
2. Penelitian oleh MAULANA (2023) dengan judul Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Sasaran Ban Sepeda Terhadap Ketepatan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli. Permasalahan penelitian ini yaitu kurangnya ketepatan *passing* atas dalam permainan bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan dengan alat bantu sasaran ban sepeda terhadap ketepatan *passing* atas dalam permainan bola voli di . Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah

metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah Ekstrakurikuler Voli di SMA KHZ Musthafa Sukamanah yang berjumlah 15 orang, dan sampel yang berjumlah 15 orang dengan teknik sampling jenuh. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan analisis data dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus statistik. Hasil penelitian dengan menggunakan uji t bahwa $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ tolak dalam hal lainnya. berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 4,71 sehingga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada diluar penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,76), artinya H_1 diterima atau H_0 ditolak. Maka terdapat pengaruh yang berarti latihan dengan alat bantu sasaran ban sepeda terhadap passing atas dalam permainan bola voli.

2.5 Kerangka Konseptual

Spike adalah salah satu teknik yang ada dalam bola voli. Teknik spike ini adalah teknik yang paling sulit dilakukan bagi para atlet pemula. Diperlukan adanya ketepatan, koordinasi, dan kekuatan untuk menghasilkan pukulan spike yang bagus. Untuk mendapatkan teknik spike yang benar dan hasil pukulan yang baik perlu adanya latihan. Latihan secara kontinyu dan terus menerus akan memperoleh hasil teknik spike yang benar serta pukulan yang baik.

Melakukan kegiatan dengan sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban setiap kali melakukannya, maka dalam diri pelakunya akan terjadi perubahan terutama dalam hal yang berkaitan dengan kegiatan yang dilakukannya. Misalnya jika seseorang melakukan gerakan spike secara sistematis dan berulang-ulang serta

menambah beban latihan makin hari makin meningkat maka keterampilan melakukan gerakan spike orang tersebut akan meningkat.

2.6 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) adalah "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" (hlm.96).

Berdasarkan kerangka konseptual dan definsi hipotesis tersebut di atas penulis menggunakan hipotesis penelitian sebagai berikut. "Terdapat pengaruh yang berarti latihan *Open spike* terhadap keterampilan *spike bola voli* pada Atlet Klub Bola Voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya 2024 putra usia 14-17 tahun".