

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Permainan Bola Voli

2.1.1.1. Pengertian Permainan Bola Voli

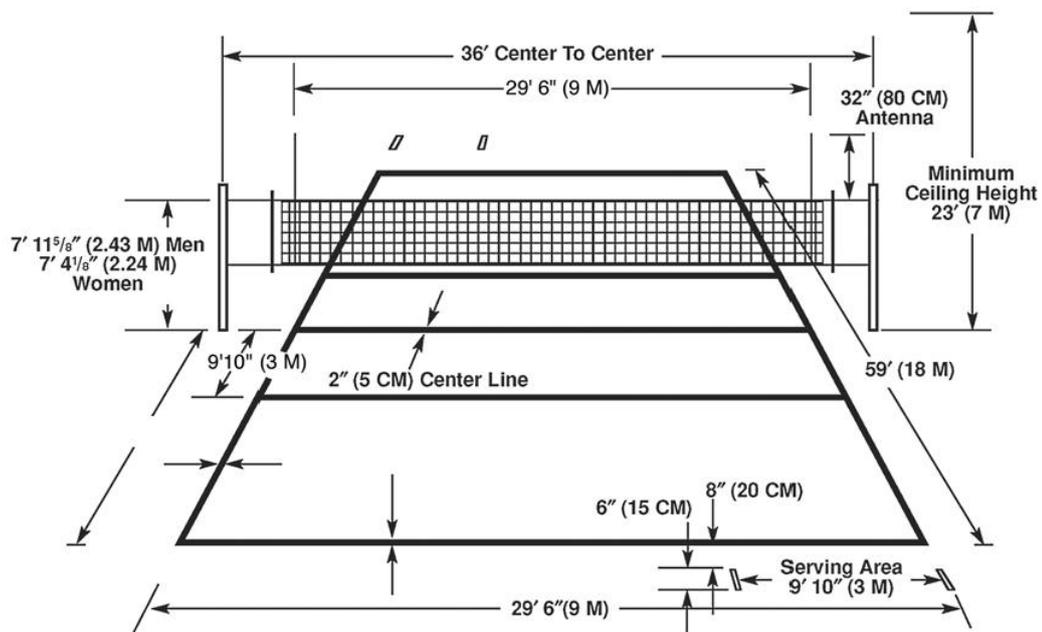
Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G.Morgan dari Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini bernama *Mintonette*, mengingat dari permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola (memukul-mukul bola) sebelum bola tersebut menyentuh lantai, maka pada tahun 1896 oleh Prof. H.T. Halsted mengusulkan nama permainan menjadi "*Volley Ball*". Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan menunjuk W.Y. Latumenten sebagai formatur untuk menyusun pengurus (Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto, 2015, hlm. 11).

Pengertian bola voli menurut PBVSI (2010) bola voli adalah "Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net" (hlm.1). Menurut Ahmadi, Nuril (2007) "Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bolavoli diantaranya servis, *passing*, *smash*, dan sebagainya" (hlm.13). Sedangkan menurut Muhajir (2004) bahwa tujuan permainan bolavoli adalah "Memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan" (hlm.34).

Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan perasaan. Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggungjawab terhadap apa yang

diperbuatnya. Manfaat lain dari bermain bola voli adalah; 1) kerjasama, 2) kecepatan bergerak, 3) lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola di atas net (*smash* dan *block*) dan 4) kreatif. Oleh karena itu pemain memerlukan fisik yang baik, profil fisik yang tinggi dan atletis, sehat, terampil, cerdas dan sikap sosial yang tinggi agar dapat menjadi pemain yang berbobot. Permainan bola voli sejalan dengan perkembangan jaman mengalami beberapa perubahan terutama peraturan permainannya.

Peraturan yang terbaru saat ini antara lain adalah tentang tata cara penilaiannya. Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan divoli (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola kelapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 m, lapangan dibagi dua ukuran yang sama oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2.43 untuk pemain putra dan 2.24 untuk pemain putri, dan terdapat dua garis serang pada masing-masing petak yang berjarak 3 m dari garis tengah.



Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bola Voli

Sumber : <http://www.hafidzdamawan07.blogspot.com>

Jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 8 orang lagi sebagai cadangan. Penilaiannya regu yang gagal menyeberangkan bola lawan dapat nilai (*rally point*), dan servis dilakukan bagi regu yang memperoleh nilai serta dilakukan di belakang garis lapangan sendiri. Setiap regu tidak diperkenankan memainkan bola lebih dari tiga kali setuhan sebelum bola melewati net, kecuali bendungan (*block*). Selama bola dalam permainan pemain tidak boleh menyentuh net dan melewati garis tengah masuk ke daerah lawan.

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.PB VSI, 2010, hlm. 11). Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan.

2.1.1.2. Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli

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 memesona para penonton yang menyaksikannya (Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto, 2015, hlm.1).

Menurut Bachtar (2001) teknik adalah “Proses melahirkan kegiatan jasmani yang ditampilkan dalam bentuk gerakan untuk mencapai sesuatu secara efisien dan efektif” (hlm.2.8). Selanjutnya Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “Permainan bola voli mempunyai beberapa macam teknik dasar yaitu: 1) teknik servis, 2) teknik *passing*, 3) Teknik *spike*, 4) Teknik bendungan (*block*)” (hlm.15-47).

Teknik dasar dalam permainan bola voli mempunyai arti, yaitu suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyesuaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli.

Kemudian ditegaskan kembali bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat menentukan dalam suatu tim untuk menang atau kalahnya dalam suatu pertandingan. Oleh karena itu teknik dasar harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan permainan bola voli dengan baik. Teknik dasar dalam permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi. Adapun teknik dasar permainan bola voli harus dikuasai dengan baik oleh semua pemain terdiri dari teknik dasar *service* (servis), *passing* (*passing* atas dan *passing* bawah), *spike* dan *block* (bendungan).

2.1.1.2.1 Servis

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015), 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*” (hlm.15).

Dari pendapat di atas 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 diungkapkan Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) yaitu :

- 1) 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.
- 2) 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. (hlm.15)

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

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 dilakukan 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 Deddy Whinata Kardiyanto (2015) dibagi menjadi 2 (dua) spesifikasi, yaitu :

- 1) *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 sergunya untuk dimainkan di area lapangan sendiri dan bertujuan sebagai awal untuk melakukan serangan awal pada regu lawan.
- 2) *Passing* atas
Passing atas ialah operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi. (hlm.24-38)

2.1.1.2.3. Spike

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) *spike* adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin” (hlm.39). 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.

2.1.1.2.4 Block (Bendungan)

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015), *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” (hlm.44). *Blocking* dapat dilakukan 1 (satu) orang pemain, bisa 2 (dua) orang pemain, dan maksimal 3 (tiga) orang pemain garis depan.

Selanjutnya Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “*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*” (hlm.44).

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.

2.1.2. Kondisi Fisik yang Dominan dalam Permainan Bola Voli

Menurut Harsono (2015) “Ada empat tahapan yang harusdiperhatikan dalam latihan yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental” (hlm. 39). Empat persiapanlatihan menunjukkan bahwa latihan yang baik harus mempersiapkan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet yang baik akan dapat menerima latihan dengan baik dandiharapkan dapat mencapai prestasi maksimal.

Latihan mempersiapkan kondisi fisik atlet sangat diperlukan untukmeningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh atlet dan untuk mengembangkankemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi dalam menunjangkeberhasilan teknik *quick spike*. Komponen dasar biomotor adalah ketahanan, kekuatan,kecepatan dan kelentukan. Komponen lain seperti *power*, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi merupakan kombinasi dan perpaduan dari beberapa komponen dasarbiomotor (Sukadiyanto,2010,hlm.82). Atlet yang memiliki kekuatan dan koordinasiyang baik akan dapat melakukan latihan bola voli terutama teknik *spike* denganbaik.

1) Kekuatan (*Strength*)

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) kekuatan adalah “Kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm.35). Kontraksi otot yang terjadi padasaat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitukontrakasi isometrik, kontraksi isotonik, dan kontraksi isokinetik. Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011,hlm.35) menjelaskan “Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik)”.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011, hlm.35) “Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik”. Daya tahan terbagi atas daya tahan otot (*muscle endurance*), daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah (*respiratori cardiovasculatoirendurance*), dan *recovery internal* (masa istirahat diantara latihan).

Daya tahan otot sangat ditentukan oleh dan berhubungan erat dengan kekuatan otot. Peningkatan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah terutama dapat dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal (VO₂ maks) dan ambang anaerobik. Beban latihan dapat diterjemahkan kedalam tempo, kecepatan dan beratnya beban.

3) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.38).

4) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan memertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan” (hlm.39). Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleksi, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Keseimbangan dibagi menjadi dua : keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis” (hlm.39).

5) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. (Badriah, Dewi Laelatul 2011, hlm.37). Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. (Badriah, Dewi Laelatul 2011, hlm.38). Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsurkeduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kelincahan seseorang.

7) *Power (Elastic/ Fast Strength)*

Power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. (Badriah, Dewi Laelatul 2011, hlm.36) *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya.

8) Stamina

Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama sebelum mencapai hutang-oksigenya, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula.

9) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. (Badriah, Dewi Laelatul 2011, hlm.40).

2.1.3. Hakikat *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 (Bachtiar, 2001, hlm.2.28). Sedangkan menurut Sunardi dan Deddy Whinata 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 (2001) “Konsep dasar *spike* terbagi ke dalam empat tahapan, yaitu langkah awalan, tolakan atau *take off* untuk meloncat, memukul bola saat melayang di udara, dan mendarat kembali setelah memukul bola” (hlm.2.31).

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 meloncat 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 meloncat dan mengarahkan bola ke daerah lawan.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *spike* perlu dikuasai oleh seorang *spiker*, agar gerakan *spikenya* 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.



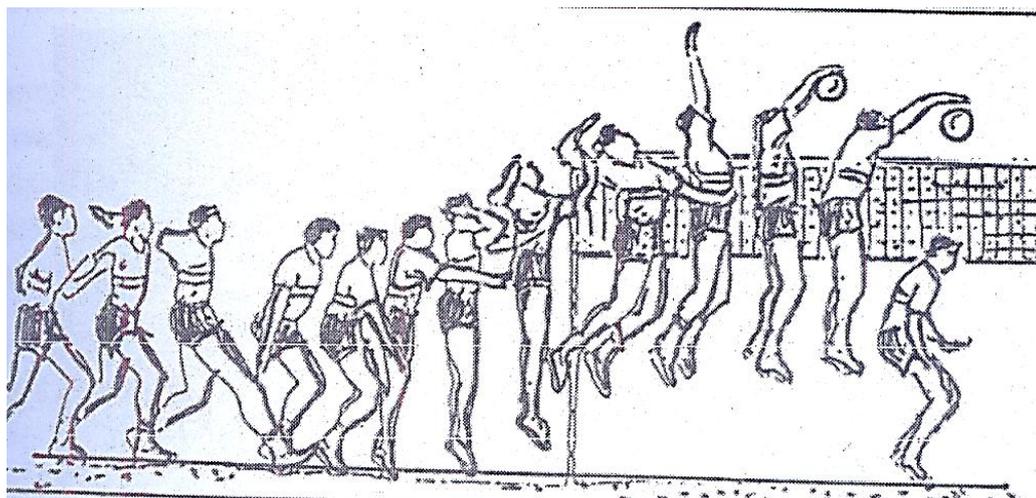
Gambar 2.2 Proses Gerakan *Spike*

Sumber : Sunardi danDeddy Whinata Kardiyanto (2015,hlm.40)

2.1.3.2. Teori Dasar Teknik *Spike*

Dari berbagai teknik dasar gerakan bola voli yang kita kenal. Salah satunya adalah teknik *spike*. Teknik ini dikembangkan dan divariasikan sehingga menjadi bagian yang menarik dalam setiap pertandingan. Berikut teori dasar teknik *spike* menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015)

- 1) Ancang-ancang Melompat
 - Berdiri dengan kaki sejajar, langkah pertama kaki kanan, kemudian kaki kiri, lalu kaki kanan, dan ditutup langkah kaki kiri yang ditepatkan sedikit lebih maju dibanding kaki kanan (tangan kanan).
 - Langkah pertama dan kedua ayunan tangan normal dan ada saat langkah terakhir, kedua tangan mengayun ke belakang bersama-sama.
- 2) Gerakan Melompat
 - Ayunan kedua tangan bersama-sama ke depan sekaligus membantu daya dorong ke atas
 - Dengan menekukan sedikit lutut untuk selanjutnya mendorong/melompat (*eksplosive power*)
- 3) Gerakan memukul
 - Tangan kanan di atas dan ditarik ke belakang, tangan kiri di depan dipakai sebagai penyeimbang atau target titik pukulan
 - Badan direntangkan ke belakang (mirip busur panah)
 - Kemudian bersamaan dengan ayunan tangan kanan ke depan, badan dilecutkan ke depan, untuk memukul bola.
 - Titik pukul bola adalah titik tertinggi dalam raihan tangan. (hlm.40-41)



Gambar 2.3 Rangkaian Gerakan *Spike*

Sumber : Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015,hlm.41)

2.1.3.3. Jenis-jenis *Spike*

Menurut Yunus (2012) “*Spike* berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehinggabola yang akan diseberangkan ke daerah lawan dapat mematikan minimalmenyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna” (hlm.108). Selanjutnya Yunus (2012) mengatakan *spike* adalah “Pukulanyang utama dalam penyerangan dalam mencapai kemenangan. Pukulan keras dan tajam yang dilakukan suatu tim tersebutdiharapkan menghasilkan *point* sehingga kemungkinan memenangkanpertandingan lebih besar” (hlm.108).

Menurut Ahmadi, Nuril (2007) “Pukulan keras atau *spike*,merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upayamemperoleh nilai oleh suatu tim” (hlm.31). Menurut Suharno (2011) “Berdasarkan tingginya umpan *spike* dibagi menjadi 5, yaitu *spike normal*, *spike semi*, *push spike*, *spike cekis*, *spike pull (quick spike)*” (hlm.67).

1) *Spike* Normal

Proses *spike* yang dimulai dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan, dangerak lanjutan yang sama dengan proses pelaksanaan *spike* pada umumnya.Ciri khusus *spike* normal adalah : a) Lambungan bola cukup tinggi, mencapai 3m (ke atas), b) Jarak lintasan bola yang diumpankan berkisar antara 20 sampai 50 cmdari net, c) Titik jatuhnya bola yang diumpankan berada di sekitar garis tengah antarapengumpan dan *spiker* yang diukur dari garis proyeksi *spike* terhadap net, d)Langkah awalan dimulai setelah bola lepas dari tangan pengumpan

dengan pandangan berkonsentrasi jalannya bola, e) Meraih dan memukul bola setinggi-tingginya dari net.

2) *Spike Semi*

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan *spike* normal. Perbedaan terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan *timing* mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai pelan-pelan sejak bola mengarah ke pengumpan, dan begitu bola diumpan oleh pengumpan, *spiker* segera melompat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net. Ketinggian umpan lebih kurang satu meter di atas net.

3) *Push Spike*

Sikap permulaan : untuk mengambil awalan *spiker* segera menempatkan diri keluar lapangan mendekati ke tiang net, menghadap ke arah pengumpan. Gerakan pelaksanaan : begitu bola datang ke arah pengumpan, *spiker* langsung bergerak menyong bola dan lari sejajar dengan net. Ketika bola umpan sampai di atas tepi jaring, maka *spiker* segera melompat dan memukul bola secepat-cepatnya, dengan ketinggian bola umpan berkisar antara 30 sampai 40 cm di atas jarring. Gerak lanjutan : setelah melakukan pukulan, segera mendarat dengan dua kaki dan mengeper, tempat pendaratan agak di depan tempat menolak karena arah lari awalnya sejajar dengan net.

4) *Spike Cekis*

Spike cekis biasanya digunakan untuk memukul bola yang umpannya berada di atas kepala atau sedikit ke sebelah kanan *spiker*. Umpannya relatif rendah dan juga digunakan untuk pukulan penyelamatan pada bola yang lebih rendah dari pada net, dan berada di sebelah kanan pemukul.

Sikap permulaan : sikap permulaan sama dengan *spike* normal. Gerakan pelaksanaan : pengambilan langkah awalan juga tidak berbeda dengan *spike* normal, perbedaannya adalah pada ayunan lengan saat memukul bola. Pada *spike* cekis lengan pemukul (kanan) diayunkan ke kanan atas membentuk gerak melingkar. Jalannya bola berputar ke puncak (*top spin*) karena lecutan pergelangan tangan bergerak dari bawah ke atas dan ke depan. Gerak lanjutan : gerak lanjutan pada *spike* cekis juga tidak berbeda dengan *spike* lainnya, yaitu setelah

melakukan pukulan, mendarat dengan kedua kaki dan mengeper, serta segera mengambil sikap siap normal untuk bermain atau siap menerima bola selanjutnya.

5) *Spike Full (Quick Spike)*

Menurut Suharno HP (2011) “*Quick spike* digunakan untuk bermain cepat dan untuk variasi-variasi serangan. Bila tim telah menguasai teknik *quick spike* inidn dapat menerapkan di dalam pertandingan, seni gerak dan mutu permainan kelihatan tinggi” (hlm.67). *Quick spike* menjadi pola penyerangan yang menguntungkan tetapi sulit dilakukan oleh pemula. Oleh karena itu, akan dibahas teknik-teknik *quick spike* menurut Yunus (2012) adalah :

1) Sikap Permulaan

Pada dasarnya sikap awal tidak berbeda dengan sikap pada tipe *spike* yang lain, hanya ditekankan pada sikap normal yang labil dan mengambil jarak lebih dekat pada pengumpan karena umpan pada *quick spike* ini lebih pendek dari umpan semi dan bola umpan ditempatkan di atas pengumpan.

2) Gerak Pelaksanaan

Spike berada di depan net menunggu bola. Lambungan yang benar adalah kurang lebih setinggi 50 cm sampai 75 cm. Begitu bola datang ke pengumpan dengan cukup enak, maka bola diolah. *Spike* segera meloncat setinggi-tingginya secara vertikal dengan membawa lengan ke atas siap untuk memukul bola yang akan datang ke arah tangan pengumpan. Begitu bola datang ke arah tangan *spiker*, *spiker* segera memukul bola tersebut secepat-cepatnya, dengan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan (loncatan *smasher* mendahului umpan).

3) Gerak Lanjutan

Setelah melakukan pukulan dengan meraih bola setinggi-tingginya pada saat melayang di udara, *spiker* segera mendarat kembali dengan dua kaki dan mengeper dan kemudian segera mengambil sikap siap normal kembali, siap untuk menerima bola. (hlm.110)

Setelah mengetahui teknik *quick spike* dapat diketahui elemen-elemen gerakan *quick spike* yang harus dikuasai seorang pemain bola voli adalah :

1) Lambungan

Sesuai pendapat Yunus (2012) “Pemain harus menguasai teknik melambungkan bola. Melambungkan bola merupakan elemen yang harus dikuasai, sebab teknik ini sangat mempengaruhi keberhasilan *quick spike*” (hlm.71). Lambungan yang benar adalah kurang lebih setinggi 50 cm sampai 75

cm. Yang perlu diperhatikan adalah bagaimana caranya agar lambungan bola tersebut dapat dipukul dengan mudah dalam *quick spike*, yaitu bola dilambungkan tepat di depan *spiker*. Dengan lambungan bola yang sempurna akan lebih memudahkan untuk melakukan *quick spike*.

2) Awalan

Posisi awalan bervariasi tergantung pada pemain tetapi menurut Yunus(2012)

Awalan *quick spike* dilakukan dengan satu langkah panjang. Awalan ini berguna sekali untuk memperoleh posisi awal yang mantap untuk melakukan loncatan sehingga memperoleh loncatan yang tinggi, dengan waktu atau saat yang tepat berguna untuk memukul bola dengan keras dan dengan waktu yang tepat. Karena dengan awalan yang tepat dapat menghindari terjadi kesalahan seperti menyentuh net saat melakukan tolakan. (hlm.71)

3) Loncatan

Loncatan merupakan gerak dari awalan. Loncatan vertikal dilakukan dengan tumpuan dua kaki, kedua lengan terayun untuk membantu memperkuat loncatan sehingga diperoleh loncatan vertikal yang tinggi dan pemain dapat memukul bola dengan mudah. Semakin tinggi loncatan yang dilakukan maka bola yang dihasilkan oleh *spiker* dapat menukik dengan tajam dan cepat sehingga sulit diantisipasi lawan.

4) Pukulan

Gerakan selanjutnya adalah memukul bola. Pada waktu memukul bola lengan harus tetap lurus agar bola dapat dipukul dengan ketinggian yang memadai, sehingga bisa melewati net. Selain itu sewaktu memukul bola, pergelangan tangan tidak boleh kaku sehingga diperoleh pukulan *top spin* yang memungkinkan bola dengan cepat turun ke dalam daerah lapangan lawan.

5) Mendarat

Gerakan selanjutnya adalah mendarat. Teknik mendarat yang benar adalah mendarat dengan dua kaki. Teknik mendarat yang benar akan memperkecil kemungkinan pemain cidera dan memungkinkan pemain untuk mempersiapkan diri untuk menerima pengembalian bola atau serangan lawan. Gerakan dalam melakukan *quick spike* adalah gerakan yang kompleks sehingga

perlu juga diperhatikan latihandari koordinasi dari rangkaian gerak *quick spike*, sebab tanpa koordinasi gerak yang baik tidak mungkin *quick spike* berhasil dengan baik.

Quick spike dapat dikatakan berhasil apabila mampu melewati net, bola jatuh dilapangan lawan dengan keras dan dapat menghasilkan angka. Dibandingkan dengan *spike* lain, *quick spike* menghasilkan bola yang sangat keras sehingga lawan akankesulitan, jatuhnya bola sangat cepat dan penempatan bola yang baik sulitdiantisipasi oleh lawan dan dapat menghasilkan angka.

2.1.4. Konsep Latihan

2.1.4.1. Pengertian Latihan

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh atlet untuk mencapai prestasi secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah, prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihny. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian, siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70). Sedangkan menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakny. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-*

up), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011),

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik, akan menghasilkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, mulai dari : sistem saraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya. (hlm.3).

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

2.1.4.2. Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono (2015), “Terdapat empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental” (hlm.38).

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengatakan “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik” (hlm.2). Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Selanjutnya Harsono (2015), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015) mengatakan “Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (hlm.39). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut.

Latihan fisik 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*. 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*.

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.

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

perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, 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. (hlm. :3.7)

Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

2.1.4.3. Prinsip-prinsip Latihan

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2011) 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” (hlm.4).

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan. Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini adalah perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*).

Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah: waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya. Penerapan intensitas latihan dan drill-drill yang diberikan 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. Sedangkan untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut:

2.1.4.3.1. Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) 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” (hlm.51). Perubahan-perubahan *physicological* 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*. Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

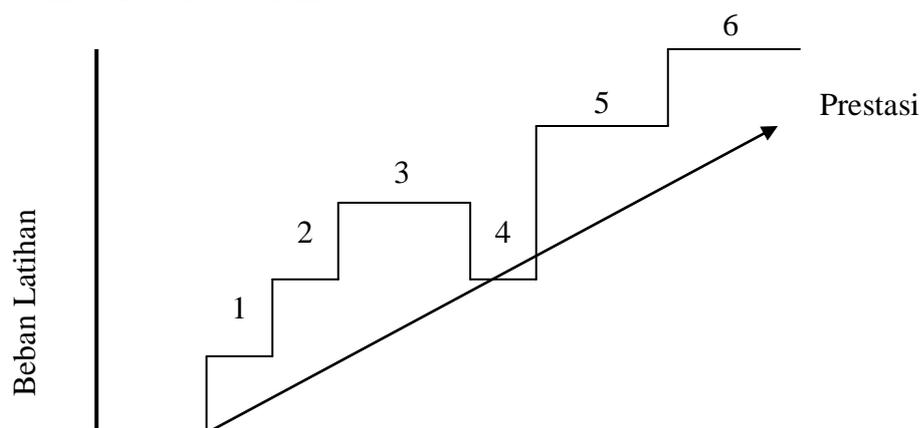
Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015) menjelaskan

Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali. (hlm.52)

Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

2.1.4.3.1.1. Penambahan Beban

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 dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tanggayang dikemukakan Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 2.4 di bawah ini.



Gambar 2.4 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 *unloadingphase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh melakukan regenerasi. 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 lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya. Penerapan prinsip *overload* dalam penelitian ini adalah dengan menambah set dan repetisi ditambah tinggi net dinaikkan dari awalnya 2.00 m, ditingkatkan menjadi 2.10 m, 2.20 m dan terakhir menjadi 2.43 m.

2.1.4.3.2. Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda” (hlm.4). Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, 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. (hlm.64)

Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. 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.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan 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 individu ini.

2.1.4.3.3. Prinsip Kualitas Latihan

Harsono (2015) 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) 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. (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 *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. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini adalah apabila sampel melakukan kesalahan dikoreksi secepatnya.

2.1.5. Latihan *Quick Spike* Bola Dilempar

Latihan *quick spike* bola dilempar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bola yang akan dipukul sampel yang melakukan pukulan *quick spike* dilambung oleh sendiri dan divariasikan dengan dilempar temannya, artinya orang yang akan melakukan *quick spike* itu harus menunggu bola hasil lemparan temannya. Pelaksanaan latihan *quick spike* bola dilempar adalah :

- 1) Awalan: sampel melakukan awalan 2-3 langkah, kemudian melangkah atau berlari kecil
- 2) Melakukan tolakan di belakang bola
- 3) Melakukan pukulan
- 4) Mendarat

Hal yang harus diperhatikan dalam latihan ini adalah lambungan bola. Lambungan yang benar adalah kurang lebih setinggi 50 cm sampai 75 cm. Yang perlu diperhatikan adalah bagaimana caranya agar lambungan bola tersebut dapat dipukul dengan mudah dalam *quick spike*, yaitu bola dilambungkan tepat didepan *spiker*. Dengan lambungan bola yang sempurna akan lebih memudahkan untuk melakukan *quick spike*. Sehingga sampel bisa melakukan awalan, tolakan dan memukul dengan baik. Jalannya bola jangan berputar. Hal ini sesuai dengan pendapat Yunus (2012) “Pemain harus menguasai teknik melambungkan bola. Melambungkan bola merupakan elemen yang harus dikuasai, sebab teknik ini sangat mempengaruhi keberhasilan *quick spike*” (hlm.71).

Kerugian latihan *quick spike* dengan bola dilempar adalah jalannya bola dan ketinggian bola yang di umpan oleh teman tidak tetap sehingga sampel pada saat melakukan awalan, tolakan, dan memukul akan tergesa-gesa karena bolanya lebih cepat turun dari ketinggian net. Kemungkinan lain, pada saat menolak kadang-kadang sampel menolak di bawah bola yang akan dipukul sehingga hasil pukulannya keatas.

Keuntungan bola yang dilempar adalah arah bola yang harus dipukul sama dengan bola yang bergerak atau di umpan teman dalam bermain bola voli yang sesungguhnya. Dalam hal ini, pada saat sampel bermain bola voli yang sesungguhnya ia tidak perlu lagi beradaptasi dulu menerima bola-bola yang di

umpan temannya sehingga ia dapat melakukan *quick spike* dengan konsentrasi maksimal, yang tentunya akan menghasilkan pukulan yang maksimal pula.



Gambar 2.5 Latihan *Quick Spike* dengan Bola Dilempar
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian yang sudah dilakukan oleh Asep Budiyanan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2014. Permasalahan yang diteliti oleh Asep Budiyanan adalah pengaruh variasi latihan *spike* bola diam dan bola bergerak terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/2018. Artinya, penelitian tersebut bertujuan untuk mengungkap kebenaran teori latihan khususnya kebenaran pentingnya peran variasi latihan *spike* bola diam dan bola bergerak dalam latihan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa variasi latihan *spike* bola diam dan bola bergerak berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/2018.

Dari hasil penelitian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang sejenis dengan mencoba menerapkan pengaruh metode latihan *quick spike*

bola dilempar pada permainan bolavoli pada gender yang sama tetapi pada tingkatan usia yang berbeda. Sampel dalam penelitian yang penulis lakukan adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Asep Budiyanan seperti yang penulis kemukakan di atas. Penelitian yang penulis lakukan ini merupakan penelitian yang relevan dengan penelitian Asep Budiyanan karena penelitian yang penulis lakukan pun mengungkap kebenaran teori mengenai pentingnya metode latihan dalam permainan bola voli, sehingga penulis memperoleh informasi mengenai ada tidaknya pengaruh latihan *quick spike* bola dilempar terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

2.3. Kerangka Konseptual

Berdasarkan penjelasan di atas penulis mengajukan anggapan dasar sebagai berikut.

- 1) 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 *quick spike* secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban latihan makin hari makin meningkat maka keterampilan melakukan gerakan *quick spike* orang tersebut akan meningkat.
- 2) Keuntungan latihan *quick spike* bola yang dilempar adalah arah bola yang harus dipukul sama dengan bola yang bergerak atau di umpan teman dalam bermain bola voli yang sesungguhnya. Dalam hal ini, pada saat sampel bermain bola voli yang sesungguhnya ia tidak perlu lagi beradaptasi dulu menerima bola-bola yang di umpan temannya sehingga ia dapat melakukan *quick spike* dengan konsentrasi maksimal, yang tentunya akan menghasilkan pukulan yang maksimal pula.

- 3) Kerugian latihan *quick spike* dengan bola dilempar adalah jalannya bola dan ketinggian bola yang di umpan oleh teman tidak tetap sehingga sampel pada saat melakukan awalan, tolakan, dan memukul akan tergesa-gesa karena bolanya lebih cepat turun dari ketinggian net. Kemungkinan lain, pada saat menolak kadang-kadang sampel menolak di bawah bola yang akan dipukul sehingga hasil pukulannya ke atas.

2.4. Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2008) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan 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. 71).

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang berartitatihan *quick spike* bola dilempar terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020”.