

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013:316) menjelaskan latihan adalah

Upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik).

Sedangkan menurut Harsono (2015:50) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”. Selanjutnya Harsono, (2015:50) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis adalah “berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks”. Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2015: 39) menjelaskan bahwa

tujuan utama dari latihan adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015:39-49) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

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

3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)

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

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training*

guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut 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 penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Berdasar kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi:

- 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
- 2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
- 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

b. Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin.

Tujuan melakukan latihan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:2) “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan”. 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*).

Latihan ini harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. 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.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah : a) prinsip latihan beban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan”.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015:51) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas

latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

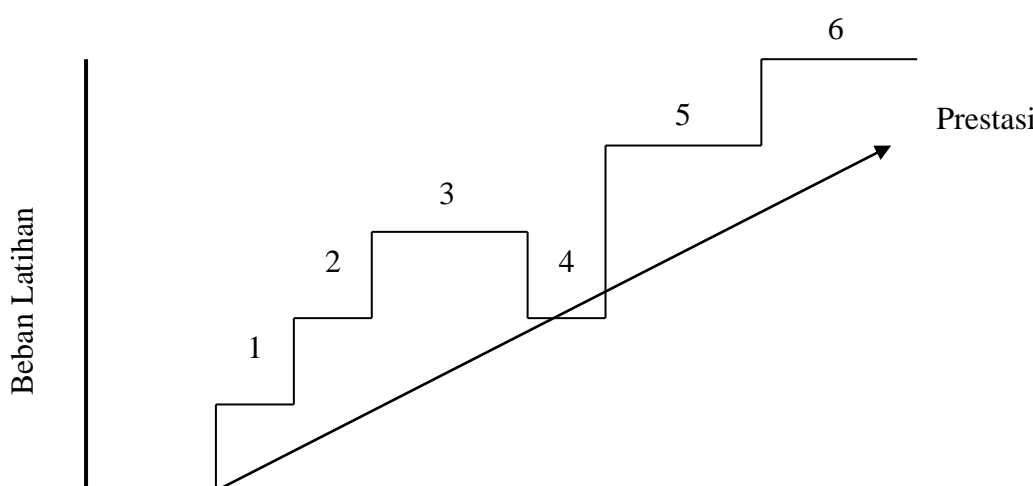
1) Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:6) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”. Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015:51) 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”. Perubahan-perubahan *physiological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over*

load, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”.

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



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015:54)

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

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

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:7) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih”. Sedangkan menurut Harsono (2015:64) “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 dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Sejalan dengan pendapat Harsono 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.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana

prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

3) Kualitas Latihan

Harsono (2015:75) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015:76) menjelaskan Latihan yang bermutu adalah,

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

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil

penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

4) Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015:76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola basket.

Selanjutnya Harsono (2015:78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* atas misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan menggunakan alat bantu sasaran ban sepeda. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *passing* atas tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh

mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2. Permainan Bola Voli

a. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu jenis cabang olah raga permainan yang terus berkembang dan sudah sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat luas. Hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan antar sekolah yang dilaksanakan di tingkat daerah sampai di tingkat nasional. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli Bachtiar dkk. (2001:1.15) mengemukakan bahwa,

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

Pengertian bola voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:2) “Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantulk-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa ada batas waktu sentuhan”.

Selanjutnya Bachtiar, dkk. (2001:1.16), 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”.

Beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli bersifat beregu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh kerjasama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Namun demikian setiap regu harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain.

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

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

Permainan bola voli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan Bachtiar, dkk. (2001:

1.17), “Permainan bola voli akan dapat berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang mengatur baik mengenai bola, net, perlengkapan dan lapangan yang dipergunakan, cara memainkan bola oleh pemain, wasit dan ofisial pertandingan yang membantu, sehingga permainan dapat berjalan dengan lancar”.

b. Teknik-teknik Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas enam orang pemain yang harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut.

Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Mengenai istilah teknik dalam cabang olahraga Bachtiar, dkk. (2001:2.9) mengungkapkannya sebagai berikut.

Teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada.

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013:314) menjelaskan,

Kemampuan mewujudkan gerak yang akurat hakikatnya adalah kemampuan mewujudkan keindahan gerak. Semua cabang olahraga prestasi menuntut tercapainya akurasi gerakan. Syarat mutlak yang tidak boleh dilanggar dalam pelatihan teknik adalah (1) latihan teknik tidak boleh sampai lelah, (2) latihan teknik tidak boleh diberikan kepada atlet yang sudah lelah.

Berdasar pada pendapat di atas, dapat penulis katakan bahwa teknik yang baik dalam permainan bola voli tentu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum serta peraturan permainan bola voli. Agar dapat bermain bola voli dengan baik, ada berbagai macam teknik yang harus dimiliki dan dipelajari.

1) *Passing*

Passing adalah awal sentuhan bola atau usaha yang dilakukan seorang pemain untuk memainkan bola yang datang didalam daerahnya sendiri dengan menggunakan cara tertentu untuk dimainkan oleh teman satu regunya yang biasanya disebut dengan pengumpan (*tosser*) untuk diumpankan ke *smasher* sebagai serangan ke regu lawan. Menurut Sunardi dan Dedddy Whinata Kardiyanto (2015:24) bahwa, *passing* adalah “Mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”.

Passing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* dari bawah digunakan apabila bola yang datang dibawah ketinggian dada, sedangkan *passing* atas digunakan apabila bola yang datang di atas ketinggian dada. Adapun cara melakukan *passing* bawah dan atas sangat berbeda. Yang paling dominan membedakan antara kedua teknik tersebut yaitu *passing* bawah tidak menggunakan jari-jari tangan, akan tetapi *passing* atas menggunakan jari-jari tangan saat melakukannya.

Dari kedua *passing* diatas memiliki tujuan yang berbeda, *passing* bawah di lakukan dengan tujuan sebagai persiapan untuk melakukan umpan kepada pengumpan, sedangkan *passing* atas dilakukan dengan tujuan untuk persiapan melakukan serangan. Biasanya *passing* atas digunakan pengumpan untuk memberikan bola kepada *smasher*. Prinsip dasar bermain bola voli yaitu seorang pemain bola voli untuk memainkan yang bertujuan untuk mengumpan kepada teman seregunya dimainkan di lapangan permainan sendiri.

Hal senada passing dalam permainan bola voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2013:24-38) dibagi menjadi 2 (dua) spesifikasi, yaitu :

- (a) *Passing* bawah
Berdasarkan batasan *passing* diatas dapat dirumuskan *passing* bawah adalah teknik dasar permainan bola voli dengan menggunakan kedua lengan bawah yang untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di area lapangan sendiri dan bertujuan sebagai awal untuk melakukan serangan awal pada regu lawan.
- (b) *Passing* atas
Passing atas ialah operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi.

2) Servis

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:15), servis adalah “Suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan di daerah *serve*”.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa servis merupakan tindakan memukul bola yang dilakukan dibelakang garis lapangan permainan (daerah servis) dengan syarat melampaui rintangan atau jaring net ke daerah lapangan lawan. Ada 2 (dua) jenis servis dan petunjuk mengenai cara melakukan yang di ungkapkan Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:15) yaitu :

- (a) Servis tangan bawah (*Underhand Serve*)
 - Pemain berdiri menghadap net, kaki kiri didepan kaki kanan, lengan kiri dijulurkan ke depan memegang bola (untuk pemain dominan menggunakan tangan kanan) bagi yang menggunakan dominan tangan kiri sebaliknya.
 - Bola dilempar rendah ke atas, berat badan bertumpu pada kaki belakang, lengan yang diatas digerakkan ke belakang dan diayunkan ke depan dan memukul bola.
 - Sementara berat badan dipindah ke kaki sebelah depan.
 - Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan kaku dan kuat.
 - Gerakan akhir adalah memindahkan kaki yang dibelakang ke depan.

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

- Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan dan ke dua lutut agak ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola sedangkan yang kanan memegang bola bagian atas bola.
- Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih 1 meter diatas kepala didepan bahu, dan telapak tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala dengan telapak menghadap ke depan, berat badan dipindahkan.
- Setelah tangan berada dibelakang atas kepala dan bola berada sejangkauan tangan pemukul, maka bola segera dipukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.
- Bola dipukul dan diarahkan dengan gerakan pergelangan tangan, berat di pindahkan ke kaki bagian depan, gerakan lengan terus dilanjutkan ke samping melewati paha yang lainnya.

3) *Spike*

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:39) *spike* adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin”. Selain dibutuhkan tenaga yang prima dan teknik yang baik, ketajaman kemampuan *spiker* dalam membaca situasi dilapangan sangat di perlukan.

Gerak pelaksanaan *spike* dilakukan dengan memukul bola yang sedang melambung tinggi melebihi tingginya net. Gerakan memukul dilakukan sambil meloncat. *Spike* merupakan teknik menyerang utama dalam permainan bola voli.

4) *Block* (Bendungan)

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:44), *block* (bendungan) adalah “Suatu upaya pemain dekat net (garis depan untuk menutup arah datangnya bola yang berasal dari daerah lawan dengan cara melompat dan dan meraih ketinggian jangkauan yang lebih tinggi di atas net”. *Blocking* dapat dilakukan 1 (satu) orang pemain, bisa 2 (dua) orang pemain, dan maksimal 3

(tiga) orang pemain garis depan. Selanjutnya Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:44) “*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah teknik yang sulit. Akan tetapi keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena bola *spike* yang akan di *block* dikendalikan oleh *spike*”.

Berdasarkan pengertian keterampilan teknik dasar diatas dapat di simpulkan bahwa prinsip dasar bermain bola voli yaitu bola harus selalu di pukul dengan dipantulkan dan bola harus dimainkan sebelum bola menyentuh lantai lapangan dengan seluruh anggota badan.

3. Teknik *Passing* Atas Bola Voli

Sebelum diuraikan tentang *passing* atas perlu kiranya di beri penjelasan tentang pengertian *passing* dan set-up. Hal ini perlu sekali dijelaskan mengingat kedua istilah tersebut di dalam permainan bola voli sering dicampuradukkan pengertiannya. Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015:24) *passing* adalah “Mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada regu lawan. Sedangkan *set-up* menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015:32) “Usaha seorang pemain dengan teknik tertentu menyajikan umpan kepada temannya agar dapat melakukan serangan (*spike*)”.

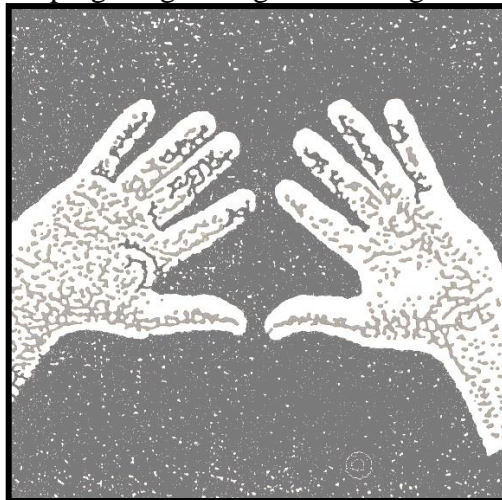
Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015:32) *passing* atas ialah “Operan yang dilakukan saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi”. Pada permainan bola voli, bola tidak boleh menyentuh lapangan. Sentuhan bola yang sebentar sudah cukup untuk mencegah bola jatuhnya ke tanah. Tetapi tidak cukup sampai di situ

saja, bola juga harus diteruskan pada rekan seregu atau dipantulkan ke daerah lawan, dan gerakan ini harus dilakukan dengan cara yang menguntungkan pihak regu sendiri.

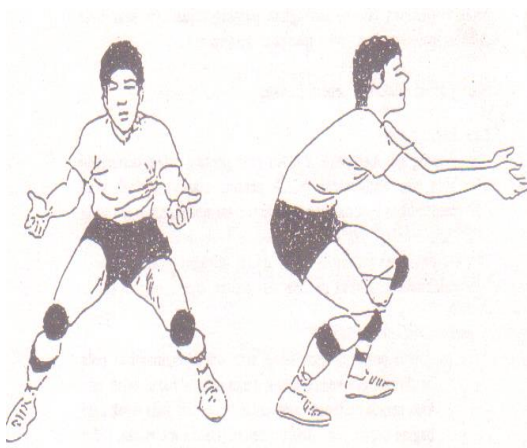
Passing atas merupakan proses gerak yang rumit, terutama bagi atlet pemula. Bentuk gerakan secara bidang vertikal, kemudian lengan dalam keadaan flexi menuju gerakan ekstensi (sudut menyempit dan melebar) cukup sulit untuk dilakukan. Prinsip-prinsip pelaksanaan *passing* atas menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015:33-34) sebagai berikut:

a. Sikap Permulaan

Pemain mengambil sikap normal ialah sikap tubuh diusahakan sedemikian sehingga dapat cepat bergerak ke arah yang diinginkan. Sikap itu hanya mungkin bila dalam setimbang labil. Adapun sikap kaki sejajar atau depan belakang, lutut ditekuk berdiri pada ujung kaki (tumit diangkat) dan badan sedikit condong ke depan. Tangan siap di depan dada, telapak tangan menghadap ke arah bola di depan dahi. Pada saat melakukan *passing*, segera badan bersikap sehingga dapat menyongsong bola dengan baik dan enak. Telapak tangan beserta jari-jari membentuk setengah bulatan, jari-jari renggang dengan diakhiri dengan kedua ibu jari membentuk sudut. Sesaat bola dekat menuju ke telapak tangan, jari-jari agak ditegangkan, lengan bawah agak ditarik ke belakang, kemudian digerakkan ke arah bola. Pada saat perkenaan bola, telapak tangan dilecutkan dari pergelangan tangan. Pandangan ke arah jalannya bola.



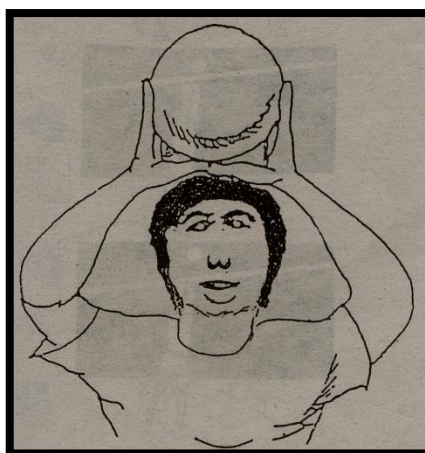
Gambar 2.2 Sikap Tangan saat Perkenaan Bola pada *Passing* Atas
Sumber : Bachtiar, dkk (2001:2.13)



Gambar 2.3 Posisi Siap Setengah Jongkok pada *Passing Atas*
 Sumber : Bachtiar, dkk (2001 : 2.10)

b. Sikap perkenaan bola

Sentuhan terjadi antara bola dengan ujung jari-jari saja (terutama ibu jari, telunjuk, dan jari tengah). Pada saat jari menyentuh bola, baik jari-jari maupun tangan yang kita tegangkan itu digerakkan mengikuti gerak bola. Dengan kata lain, jari-jari dan tangan itu seakan-akan meloncat ke belakang memberi kesempatan pada bola untuk melambung ke atas. Bola itu digerakkan tubuh dan lengannya ke belakang pada waktu terjadi kontak dengan bola. Mula-mula bola disentuh dengan ujung-ujung jari yang dibebarkan selebar mungkin. Selama melakukan, kepala selalu ditegakkan ke belakang dan kedua pada menjurus ke depan.



Gambar 2.4 Sikap Perkenaan Bola *Passing Atas*
 Sumber : Bachtiar, dkk (2001: 2.13)

c. Sikap akhir

Setelah perkenaan bola, harus diikuti dengan gerakan lanjutan dari tangan, engan, badan, kaki sehingga lurus pandangan pada bola. Setelah selesai melambungkan bola, pemain langsung pindah pada posisi berikutnya dan ambil sikap permulaan.

Dari prinsip-prinsip *passing* atas yang dikemukakan di atas selalu tidak terlepas dari kesalahan-kesalahan. Kesalahan-kesalahan yang umum dilakukan oleh seorang pemain bola voli mengakibatkan bola menjadi tidak sesuai dengan kehendak sendiri maupun kehendak teman yang menerima operan. Bola yang diberikan terkadang tidak sampai, meleset, dan lewat dari sasaran.

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015:35) kesalahan-kesalahan yang umum dilakukan pada saat *passing* atas adalah:

- a. Kurang cepat menempatkan badan di bawah bola, lutut tidak ditekuk.
- b. Telapak tangan tidak membentuk setengah lingkaran yang saling berdekatan jari telunjuk dan jari tengah.
- c. Sikap pada butir (b) terjadi karena siku tercerai jauh dari badan dan sedikit terangkat.
- d. Perkenaan bola terlalu ke ujung jari.
- e. Sebelum terjadi perkenaan antara jari dan bola, tangan sudah duluruskan hingga tidak ada tenaga dorongan.
- f. Tidak ada keselarasan gerak antara kaki, tangan dan badan.
- g. Gerakan lecutan kurang eksplosif atau terlalu eksplosif.
- h. Pada wanita, umumnya jari-jari terlalu rapat dan lemas.
- i. Perkenaan bola pada telapak tangan
- j. Gerekkan pergelangan tangan tidak ke atas tetapi hanya ke depan.

Frekuensi latihan dilaksanakan dengan penguasaan teknik pada atlet secara teratur dan terprogram. Penambahan waktu latihan perlu pula dilakukan melalui kecepatan reaksi dan pengubahan situasi latihan, situasi tertutup dan situasi terbuka. Salah satu teknik *passing* dalam permainan bola voli adalah teknik *passing* atas dengan dua tangan. Teori dasar teknik *passing* atas bola voli menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015:36) seperti berikut ini.

- a. Berdiri dengan kaki kanan di depan kaki kiri, kedua kaki terbuka lebar selebar bahu, kedua lutut sedikit ditekuk, kedua tangan dengan jari tangan terbuka sesuai bentuk bola, berada di atas kepala untuk bersiap menerima bola.
- b. Pada saat perkenaan/ penerimaan bola, kedua lutut ditekuk untuk selanjutnya kembali ke atas sebagai daya bantu mendorong bola.

Perkenaan/penerimaan bola dengan jari-jari tangan, untuk selanjutnya di dorong secara halus dengan menggunakan kekuatan jari-jari, pergelangan tangan, siku, bahu dan selanjutnya dibantu kekuatan dorongan kaki.

4. Hakikat Ketepatan

Menurut Suharno HP (2009:32), bahwa ketepatan adalah “Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerakan ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Kegunaan ketepatan dalam bola voli meliputi: (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (3) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

Selanjutnya Suharno HP (2009:32) menjelaskan hal lain yang mempengaruhi ketepatan adalah :

- a. Koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi.
- b. Besar dan kecilnya sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- d. Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- e. Penguasaan teknik yang benar.
- f. Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan.
- g. *Feeling* anak latihan dan ketelitian.
- h. Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Menurut Suharno HP (2009:32) Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan.

- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Kemudian Suharno HP (2009:32) menjelaskan cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dalam kaitannya dengan ketepatan ada masalah-masalah yang perlu diperhatikan :

- a. Faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk peningkatan ketepatan.
- b. Melatih koordinasi berarti meningkatkan sumbangannya terhadap mutu ketepatan.
- c. Cara melatih suatu hasil teknik, unsur ketepatan perlu didahulukan daripada kecepatan dan kekuatan gerakan teknik itu.
- d. Sikap ketenangan, kesabaran merupakan modal mental untuk mencapai ketepatan tinggi.

5. Alat Bantu

a. Pengertian Alat Bantu

Alat bantu latihan adalah fasilitas atau sarana latihan yang digunakan untuk membantu guru dan siswa melaksanakan latihan. Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi latihan. Alat

bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran. Menurut Samsudin (2008:57) menyatakan bahwa, “Untuk melaksanakan proses aktivitas jasmani tersebut sudah barang tentu menuntut adanya kelengkapan media dan alat bantu latihan. Karena tanpa adanya dukungan media dan alat bantu tersebut, maka proses latihan pendidikan jasmani akan sia-sia belaka”. Sedangkan menurut Zaman, Badru (2008:44) “Alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan”.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu atau media latihan adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses latihan akan berjalan dengan baik dan terpenuhinya alat bantu dan media yang dibutuhkan, maka akan menjadikan latihan dalam tingkat keberhasilannya. Hal ini dapat mempersiapkan kemandirian siswa dalam melakukan aktivitas latihannya. Pada gilirannya dapat menciptakan generasi yang sukses dalam tugasnya.

b. Prinsip-prinsip Alat Bantu

Didalam peroses latihan, tentu sangat dibutuhkan pemilihan akan media alat bantu yang harus digunakan dalam latihan tersebut agar atlet dapat menyerap materi dengan baik dan dibutuhkan prinsip untuk menentukan pemilihan media

alat bantu tersebut. Adapun prinsip dalam pemilihan media alat bantu sebagai berikut:

- 1) Tidak ada satu mediaupun yang sesuai digunakan untuk segala macam kegiatan latihan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan multi media.
- 2) Penggunaan media alat bantu yang terlalu banyak akan membingungkan dan tidak memperjelas materi.
- 3) Harus dilakukan persiapan yang matang dialam penguanaan media alat bantu. Kesalahan yang banyak terjadi, dengan menggunakan media pendidikan guru tidak perlu membuat persiapan mengajar terlebih dahulu. Artinya diperlukan tambahan bahan dari buku-buku yang lain serta dilaukukan pengayaan atau penjelasan dan lain-lain. Bukan hanya membaca seperti yang telah ada dalam teks itu sendiri.
- 4) Media alat bantu harus merupakan integral dari pelajaran, artinya janganlah memilih media sebagai biasa saja tanpa adanya hubungan dengan pelajaran yang berlangsung.
- 5) Siswa diperlukan dan dipersiapkan sebagai peserta yang aktif. Artinya guru sering cenderung untuk mengusahan media yang hebat hingga anak didik dapat belajar tanpa susah payah dan tanpa kegiatan yang berarti. Sehingga anak didik tidak aktif dalam pembelajaran.

Hendaknya tidak menggunakan media alat bantu penddikan sekedar sebagai selingan atau hiburan semata, kecuali memang tujuan dari latihan.

c. Manfaat Alat Bantu

Manfaat alat bantu menurut Soekidjo (2003:54) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu mengatasi hambatan bahasa
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- 7) Mempermudah peyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.
- 8) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan

6. Latihan *Passing* Atas Menggunakan Alat Bantu Sasaran Ban

Latihan ini merupakan latihan keterampilan tertutup, di mana atlet lebih berkonsentrasi pada sasaran bola, terarah, dan dapat melemaskan pergelangan tangan, posisi dan lingkungan tidak berubah. Tetapi dalam latihan ini belum diketahui hasilnya karena situasi tidak berubah yaitu *passing* atas pada suatu sasaran saja, maka kegairahan dan rangsangan berlatih pada atlet tetap sama. Seperti yang dikemukakan Rahantoknam (2016:25) sebagai berikut keterampilan tertutup adalah “Suatu keterampilan yang dilakukan pada lingkungan statis atau tidak berubah. Keterampilan tertutup adalah keterampilan yang stimuli-stimulinya tetap sama atau pasif dan memerlukan respon gerak”.

Jadi, latihan *passing* atas ke sasaran ban merupakan keterampilan tertutup. Latihan *passing* atas ke sasaran ban merupakan bentuk latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. Berdasar pada latar belakang yang telah dibahas bahwa menurut pengamatan penulis di SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya diketahui keterampilan gerak dasar teknik *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masih relatif rendah, banyak di antara mereka yang belum mampu melakukan teknik dasar *passing* atas dengan baik. Selain itu, latihan pun masih kurang efektif. Penyebabnya adalah kurangnya bentuk latihan ketepatan yang diberikan oleh pelatih. Oleh karena itu, perlu kiranya dipilih metode latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa, dalam hal ini penulis akan menerapkan latihan *passing* atas menggunakan sasaran ban. Pada latihan ini siswa dirangsang untuk dapat menempatkan bola yang akan dioperkan pada letak yang tepat. Sehingga teman seregunya tidak memerlukan gerakan yang sia-sia untuk meneruskan bola yang dioperkan. Latihan *passing* atas ke sasaran ban pelaksanaannya hampir sama dengan latihan *passing* ke sasaran keranjang, mengenai keuntungan latihan *passing* ke keranjang G Durwachter (2009:16) yang dikutip Kardiman (2013:28) mengemukakan bahwa: “Latihan memasukkan bola ke keranjang dengan jalan *passing* atas merupakan pertandingan yang menarik bagi anak-anak didik, dan sekaligus dari segi metodik juga merupakan bentuk latihan yang sangat bermanfaat”.

Pelaksanaan latihan *passing* atas ke sasaran ban adalah sebagai berikut :

1. Sampel berdiri di mulai posisi 1, 5, 6 dan dibuat petak/ daerah yang berukuran 2 X 2 meter dan berjarak mulai dari 2 meter sampai 3 meter ke sasaran ban.

Sasaran berupa ban digantung mulai ketinggian 2 - 3,5 meter dari lantai/tanah.

2. Sampel siap menerima bola yang diberikan pelatih untuk di *pass* atas dan di arahkan ke sasaran ban
3. Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan kecepatan bola, arah bola dan posisi. Banyaknya pengulangan, jarak, ketinggian dan besarnya ban disesuaikan dengan program pelatih. Bola agar disediakan sebanyak mungkin untuk efisiensi waktu dalam melakukan latihan.

Sasaran ban yang digunakan dalam penelitian ini adalah ban sepeda MTB ukuran 26. Sasaran ini digunakan dengan cara ban sepeda diletakkan diatas net dengan diikat diantara dua tiang. Ban yang digunakan berjumlah dua buah yang dipasang secara sejajar.



Gambar 2.5 Sasaran Ban
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2.6 Latihan *Passing* Atas Menggunakan Sasaran Ban
Sumber : Dokumentasi Penelitian

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Aliyudin Yusuf dan Nana Taryana mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Angkatan Tahun 2007. Penelitian yang dilakukan oleh Aliyudin Yusuf bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh pembelajaran *passing* atas berpasangan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bolavoli pada siswi kelas VII SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2010/ 2011. Dan penelitian Nana Taryana bertujuan untuk mengungkapkan perbandingan pengaruh latihan *passing* atas ke sasaran keranjang dan ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bolavoli putri SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2010/ 2011.

Hasil penelitian Aliyudin Yusuf adalah pembelajaran *passing* atas berpasangan berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bolavoli pada siswi kelas VII SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun

ajaran 2010/ 2011. Sedangkan hasil penelitian dari Nana Taryana adalah Latihan *passing* atas ke sasaran keranjang dan latihan *passing* atas ke dinding sama efektifnya terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli putri SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2010/ 2011.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *passing* atas menggunakan sasaran ban terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Aliyudin Yusuf dan Nana Taryana seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan *passing* atas menggunakan sasaran ban terhadap keterampilan *passing* atas. Sampel dalam penelitian Alyudin Yusuf adalah siswi kelas VII SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2010/ 2011. Variabel terikatnya adalah latihan *passing* atas berpasangan dan Nana Taryana adalah ekstrakurikuler bolavoli putri SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2010/ 2011. Variabel terikatnya adalah latihan *passing* atas ke sasaran keranjang dan ke dinding, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019 dan variabel terikatnya adalah latihan *passing* atas ke sasaran ban. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Alyudin Yusuf dan Nana Taryana tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

C. Anggapan Dasar

Maksud dari anggapan dasar adalah suatu asumsi peneliti terhadap penelitian yang dilakukannya. Maka anggapan dasar dalam penelitian ini adalah :

1. *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh para pemain bola voli.
2. Bola hasil *passing* atas harus terarah dan datangnya harus parabola agar mudah untuk dijadikan umpan dan bisa melakukan variasi-variasi serangan.
3. Hanya dengan latihan yang berulang-ulang, sistematis dan penambahan beban keterampilan *pass* atas akan meningkat.
4. Keuntungan latihan *passing* atas menggunakan sasaran ban sepeda adalah :
 - a. bisa melatih ketepatan arah bola sehingga dia terbiasa mengarahkan bola tepat pada sasaran (pengumpan).
 - b. bisa mengukur ketinggian arah bola yang akan diberikan kepada temannya atau pengumpan.
5. Kerugian latihan *passing* atas menggunakan sasaran ban adalah, ketinggian bola akan tetap sedangkan dalam permainan bola voli untuk melakukan serangan cepat arah bolanya tidak terlalu tinggi.
6. Latihan *passing* atas menggunakan sasaran ban sepeda akan meningkatkan motivasi atlet untuk berlatih.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015:96), bahwa hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah

penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan pengertian di atas, maka hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah sebagai berikut. “Latihan menggunakan sasaran ban sepeda berpengaruh terhadap ketepatan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 6 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.”