

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 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 dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). 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 (Harsono, 2015,hlm.50). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2015) menjelaskan “Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) 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 faalial 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 (*strenght*), 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 motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Tactical 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. (hlm.39-49)

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

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

2.1.1.2 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) “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan” (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*).

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) “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” (hlm.4).

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

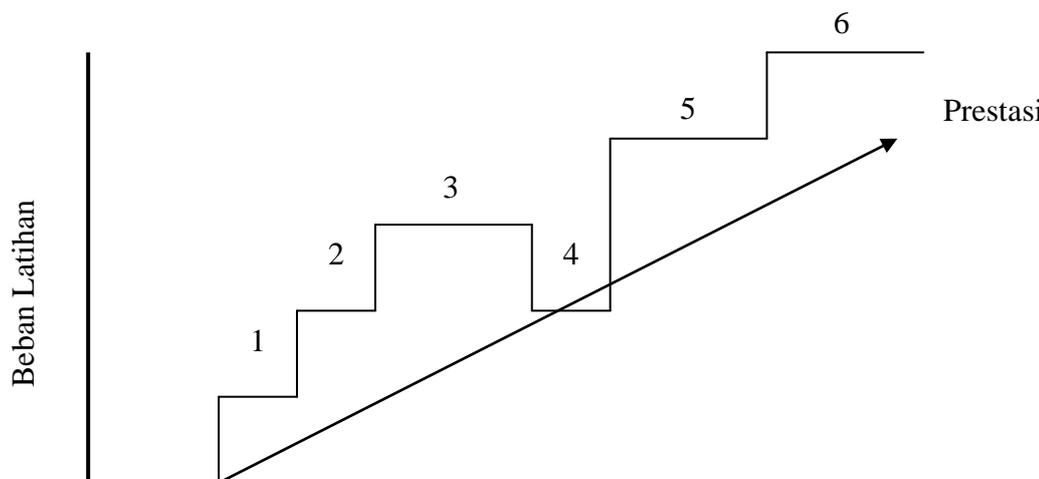
Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan,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

2.1.1.3.1 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) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). 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 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) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, olehn karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Perubahan-perubahan *psychological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”.

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



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

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

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

2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih” (hlm.7). Sedangkan menurut Harsono (2015) “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” (hlm.64). 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.

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). 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) 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 yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.1.3.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). 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 yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola voli.

Selanjutnya Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan servis atas misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan menggunakan modifikasi bola dan bola sebenarnya. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan servis 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.

2.1.2 Permainan Bola Voli

2.1.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia dan menduduki peringkat kedua setelah sepak bola (Sunardi dan Kardiyanto, 2015, hlm.v). Selanjutnya Sunardi dan Kardiyanto (2015) mengatakan “Tak menghiraukan jika permainan yang sebagian besar menggunakan tangan ini di mainkan oleh hampir semua kalangan masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan bahkan sekolah-sekolah dasar sampai perguruan tinggi” (hlm.v). Pada awal ide dasar permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola ke daerah lawan. Memvoli yang berarti memainkan, memantulkan bola sebelum jatuh atau menyentuh lantai.

Permainan bola voli sudah dikenal sejak abad pertengahan. Pada tahun 1893 di Jerman sudah ada permainan sejenis ini yang bernama “*Faust Ball*” pada tahun 1895 William G Morgan seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Man Cuistian Association (YMCA)* di Kota Holyoke, Massachusetts mencoba permainan sejenis *Faust Ball* ini yang mula-mula olahraga rekreasi dalam lapangan tertutup (*indoor*). Pada saat itu sedang populer olahraga bola basket, tetapi banyak usahawan yang berlatih basket sudah mencapai usia lanjut merasakan permainan basket terlalu menguras tenaga. Morgan menciptakan permainan yang lebih ringan dengan menggantungkan net setinggi 2,16 meter dari lantai, kemudian menggunakan bola yang relative ringan, yaitu bagian dalam bola basket. Bola tersebut dipantulkan terus menerus melewati net, jadi bola tidak boleh jatuh menyentuh lantai. Permainan tersebut kemudian diberi nama “*mintonette*”. Pada waktu itu belum ditentukan batas maksimum sentuhan berapa kali dan rotasi serta diperbolehkan menjulurkan tangan melewati net dengan maksud menjangkau bola di daerah lawan.

Dengan beberapa percobaan dirasakan bola terlalu ringan, sedangkan penggunaan bola basket terlalu berat. Morgan kemudian mengusulkan kepada A.G *Spalding* dan *Brothers*, yaitu perusahaan industri alat-alat olahraga untuk membuat bola voli sebagai percobaan. Setelah melihat bahwa dasar permainan

minto nette adalah memvoli bola hilir mudik melewati net, maka Prof. H.T. Halsted dari Spring Fied Massachussets, USA, mengusulkan nama permainan ini menjadi “*Volley Ball*”. Keadaan berubah, semenjak permainan bola voli dimainkan di lapangan terbuka, seperti halaman-halaman sekolah, di tepi-tepi pantai, dan tempat-tempat hiburan terbuka (Sunardi dan Kardiyanto 2015:5).

Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan dan mendapatkan angka. Setiap tim dapat memainkan tiga sentuhan (pukulan). Poin diberikan apabila lawan tidak dapat mengembalikan bola, menyentuh lantai lawan, dan bola keluar (*out*). Dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan sebuah net untuk memperoleh nilai dalam usaha mencapai kemenangan yang menggunakan *rally point system*.

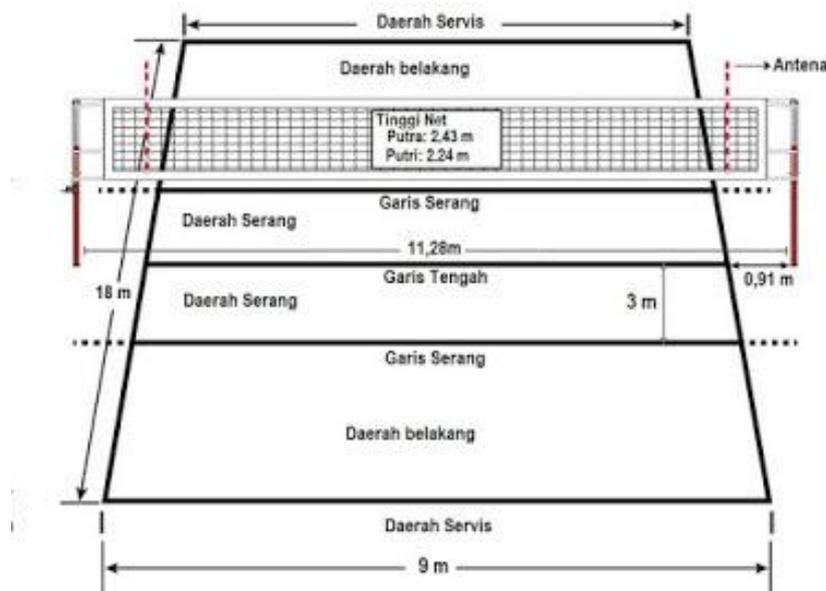
2.1.2.2 Peraturan Permainan Bola Voli

Permainan bola voli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan Bachtiar, dkk. (2001), “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” (hlm.1.17). Peralatan yang diperlukan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

- 1) Lapangan bola voli yang berbentuk empat persegi, dengan ukuran:
 - panjang lapangan 18 meter
 - lebar lapangan 9 meter
 - lebar garis 5 centimeter
 - daerah garis serang adalah garis tengah sepanjang 9 X 3 meter
 - daerah pertahanan adalah daerah yang dibatasi oleh garis serang dan garis serang dan garis belakang (9 X 6 meter).
- 2) Jaring atau net
 - panjang jaring atau net 9,50 meter

lebar jaring atau net	1,00 meter
petak-petak jaring atau net	10 X 10 centimeter
tinggi jaring putra	2, 43 meter
tinggi jaring putri	2, 24 meter

Untuk lebih jelasnya di bawah ini penulis gambarkan lapangan bola voli sesuai dengan penjelasan di atas.



Gambar 2.2 Lapangan Permainan Bola Voli
Sumber : Pristiangga (2019)

3) Tongkat atau Rod

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

4) Bola

Ukuran bola adalah sebagai berikut:

Berat bola antara 250 – 280 gram

Keliling bola antara 65 – 67 centimeter

5) Kostum

Para pemain bola voli hendaknya menggunakan kostum yang seragam, yang diberi nomor pada dada dan punggung. Selain itu diharuskan pula memakai sepatu Olahraga.

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

2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli di butuhkan gerak koordinasi yang benar untuk dapat melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli.

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 Kardiyanto,2015,hlm.1). Teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor yang sangat penting karena mempengaruhi kelancaran permainan, bukan pencapaian prestasi. Adapun yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bola voli menurut Yunus (2012) bahwa, “Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal” (hlm.38). Seperti yang telah dikemukakan oleh Sunardi dan Kardiyanto (2015), pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli mengingat beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Hukuman terhadap pelanggaran peraturan permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik.
- 2) Karena terpisahnya tempat antara regu satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari pemain lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik akan lebih seksama
- 3) Banyak unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik, antara lain : membawa bola dan pukulan rangkap.
- 4) Permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar. (hlm.1).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Banyak manfaat yang

di peroleh jika seorang pemain menguasai teknik dasar bermain bola voli, yaitu terhindar dari hukuman kesalahan teknik. Mengingat pentingnya peranan penguasaan teknik dasar bola voli, maka setiap pemain harus menguasai agar dapat meningkatkan penampilannya baik secara individu maupun tim. Agar dapat bermain bola voli dengan baik, ada berbagai macam teknik yang harus dimiliki dan di pelajari.

1) *Passing*

Passing adalah awal sentuhan bola atau usaha yang dilakukan seorang pemain untuk memainkan bola yang datang didalam daerahnya sendiri dengan menggunakan cara tertentu untuk dimainkan oleh teman seregunya yang biasanya 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 tenik 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 di lakukan dengan tujuan sebagai persiapan untuk melakukan umpan kepada pengumpan, sedangkan *passing* atas dilakukan dengan tujuan untuk persiapan melakukan serangan. Biasanya *passing* atas digunakan pengumpan untuk memberikan bola kepada *smasher*. Prinsip dasar bermain bola voli yaitu seorang pemain bola voli untuk memainkan yang bertujuan untuk mengumpan kepada teman seregunya di mainkan dilapangan permainan sendiri.

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

(a) *Passing* bawah

Berdasarkan batasan *passing* diatas dapat dirumuskan *passing* bawah adalah teknik dasar permainan bola voli dengan menggunakan kedua lengan bawah yang untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan diarea lapangan sendiri dan bertujuan sebagai awal untuk melakukan serangan awal pada regu lawan.

(b) *Passing* atas

Passing atas ialah operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi. (hlm.24-38).

2) 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 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) 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. (hlm.15).

3) *Spike*

Menurut Sunardi dan 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.

4) *Block* (Bendungan)

Menurut Sunardi dan 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 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.

2.1.3 Teknik Servis Atas Bola Voli

2.1.3.1 Pengertian Servis Atas Bola Voli

Hook Servis atau servis dari atas merupakan salah satu jenis servis yang cenderung paling hebat, sebab servis ini hampir bersifat menyerang, apabila dilakukan oleh seorang server yang handal. Servis dari atas ini dapat mempercepat laju bola, dan dapat membuat jalannya bola menjadi menukik dari atas ke bawah yakni ke daerah lawan, apalagi jika ketika memukul bola server sambil meloncat tinggi, sehingga akan membuat bola sulit untuk diterima oleh lawan.

Sesuai dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknik bola voli, maka teknik servis sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu mendapatkan suatu kemenangan. Apabila seorang server sudah terbiasa dari sejak pemula terus berlatih menggunakan servis ini, sehingga ketika bermain sungguhan ia mampu menguasai bola dan tidak grogi, maka hasilnya cenderung dapat mematikan lawan. Minimal hasil dari servis atas ini, antara lain dapat menggetarkan mental para lawan pemain, meski bola dapat diterima namun biasanya tidak stabil sehingga bola bisa melenceng dan kadang-kadang tidak terkendalikan yang pada akhirnya terus mati.

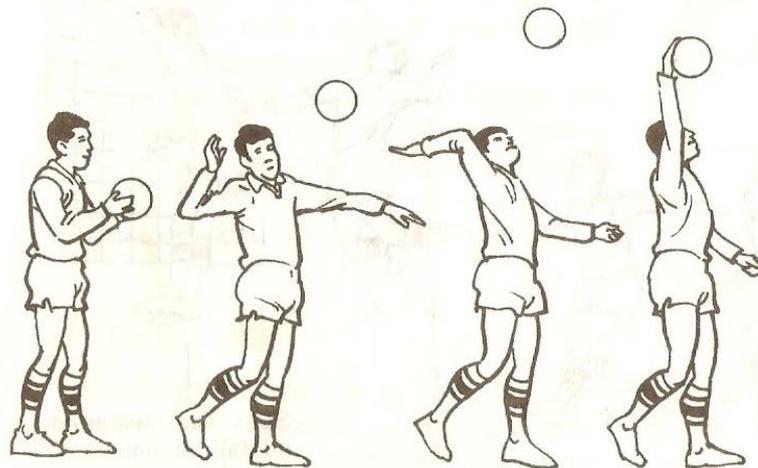
Gerakan-gerakan anggota badan dalam melakukan servis atas ini, antara lain salah satu kaki yang berada di depan agak diangkat sehingga berat badan ada di kaki yang berada di belakang, berat badan agak ke belakang, kadang-kadang setelah bola dilambung sambil meloncat, bola dilambung seperti layaknya bola umpan *smash*, tangan yang memukul mengayun di atas kepala membuat setengah lingkaran dengan kekuatan tinggi, dan akhirnya bola meluncur cepat bagaikan akibat *smash*.

2.1.3.2 Langkah-langkah Pelaksanaan Servis Atas

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “Secara mekanika gerak, servis atas dapat dilakukan dalam empat rangkaian gerak. Keempat tahap pukulan servis tersebut dapat dilakukan dengan gerakan yang berkesinambungan, artinya setelah gerakan pertama selesai dilanjutkan pada gerakan kedua, gerakan ketiga dan berikutnya gerakan keempat” (hlm.16).

Penjelasan spesifik mengenai keempat tahapan tersebut adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015), berikut ini.

- 1) Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan dan kedua lutut agak ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola sedangkan yang kanan memegang bagian atas bola.
- 2) Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih 1 meter di atas kepala di depan bahu dan telapak tangan kanan menghadap ke depan, berat badan dipindahkan.
- 3) Setelah tangan berada di belakang atas kepala dan berada sejangkauan tangan pemukul, maka bola segera di pukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.
- 4) Bola dipukul dan diarahkan dengan gerakan pergelangan tangan, berat badan dipindahkan ke kaki bagian depan. Gerakan lengan terus dilanjutkan ke samping melewati paha yang lainnya. (hlm.16)



Gambar 2.3 Rangkaian Gerakan Servis Atas
Sumber : Siswanto, Alfian (2017)

2.1.4 Konsep Modifikasi Latihan

2.1.4.1 Pengertian Modifikasi Latihan

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan itu sendiri. Bahagia (1999/2000) mengungkapkan *developmentally appropriate practice* artinya adalah “Tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak didik yang sedang belajar” (hlm.1). Tugas ajar yang sesuai ini harus mendorong ke arah

akomodasi individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

Esensi modifikasi menurut Bahagia (1999/2000) adalah:

Menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dikemukakan untuk, menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi. (hlm.1)

Peraturan permainan : misalnya jumlah pemain dalam satu regu cabang olahraga permainan, jumlah penggantian pemain atau *time-out*, lamanya dan jumlah istirahat, perkecil skor, jumlah *game* dan set, mengizinkan bola voli memanti; di tanah satu kali sebelum memukul, mempersingkat waktu permainan, dll. Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Misalnya dengan memodifikasi :

- 1) Memperkecil luas lapangan sepa bola, bola voli, tenis, basket, dan lain-lain.
- 2) Sarana : mengurangi tinggi dan lebar gawang, tinggi net, tenis bulutangkis, berat atau panjang rekat, bola sepak dan voli yang ringan. (hlm.205).

Kutipan di atas menjelaskan modifikasi diarahkan agar aktivitas latihan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa serta dapat membantu mendorong perubahan kemampuan belajar siswa serta dapat membantu mendorong perubahan yang lebih baik. Modifikasi latihan dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajarannya. Menurut Bahagia (1999/2000) “Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi seperti: peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih, jumlah siswa yang terlibat, dan organisasi atau formasi berlatih” (hlm.7-8).

Sesuai dengan permasalahan penelitian, modifikasi yang akan penulis paparkan di sini adalah modifikasi peralatan. Modifikasi peralatan menurut Bahagia (1999/2000), “Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu. Misalnya, berat ringannya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan” (hlm.7).

Dalam penelitian ini penulis memilih modifikasi bola. Dalam hal ini, bola yang digunakan lebih ringan dari ukuran sebenarnya. Hal ini penulis lakukan dengan pertimbangan siswa sekolah menengah belum memiliki kemampuan fisik melakukan pukulan. Ketidakmampuan melakukan pukulan sangat berpengaruh terhadap keterampilan servis atas.

Dalam melakukan modifikasi latihan gerak ada beberapa aspek yang harus diperhatikan antara lain modifikasi latihan harus meningkatkan partisipasi belajar siswa secara maksimal yang dampaknya dapat meningkatkan hasil belajar tersebut. Modifikasi hendaknya disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan gerak, tidak hanya menyenangkan tetapi siswa dapat pula meningkatkan efektivitas penggunaan skill yang sudah dimilikinya.

2.1.4.2 Tujuan Modifikasi Latihan

Menurut Lutan (2008) yang dikutip oleh Samsudin (2018) menyatakan

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani sangat penting dan perlukan dengan tujuan agar :

- 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti latihan.
- 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam mengikuti pelajaran.
- 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. (hlm.59).

Pendekatan modifikasi dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahapan-tahapan perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor anak. Hal ini sesuai dengan pendapat Suherman (2008)

Dengan melakukan modifikasi agar bisa digunakan sebagai alternatif dalam latihan Pendidikan Jasmani, guru Pendidikan Jasmani akan lebih mudah menyajikan materi latihan yang sulit menjadi mudah dan di sederhanakan tanpa takut kehilangan makna dan apa yang dilakukan diberikan anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasikan. (hlm.73).

Sedangkan Aussie (2016), mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan:

- 1) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
- 2) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
- 3) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standard untuk orang dewasa.

- 4) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam latihan pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti latihan pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan menyajikan materi latihan yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

2.1.4.3 Aspek Analisis Modifikasi Latihan

Modifikasi latihan dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan latihan. Menurut Suherman, Andang dan Yoyo Bahagia, (2010) modifikasi ini dapat di klasifikasikan dalam beberapa klasifikasi seperti di bawah ini :

- 1) Peralatan
Guru dapat mengurangi atau menambah tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk skil itu. Contoh, berat ringannya, besar dan kecilnya, tinggi dan rendahnya, panjang pendeknya peralatan maupun dapat menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk proses kegiatan latihan.
- 2) Penataan ruang gerak dalam berlatih
Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kesulitan dan kompleksitas tugas ajar dengan menata ruang gerak siswa dalam berlatih. Contohnya *dribbling*, lempar tangkap ditempat, dan bermain diruangan kecil atau besar.
- 3) Jumlah siswa yang terlibat.
Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kesulitan dan kompleksitas tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar.
- 4) Organisasi atau formasi berlatih
Formasi latihan juga dapat dimodifikasi agar lebih berorientasi pada curahan waktu aktif belajar. Usahakan agar informasi tidak banyak menyita waktu, namun masih tetap memperhatikan produktivitas latihan dan tingkat perkembangan latihan peserta didik. Formasi formal, kalau belum di kenal siswa, biasanya cukup menyita waktu sehingga waktu latihannya berkurang. Formasi berlatih ini banyak ragam tergantung kreativitas guru. (hlm.7-8).

2.1.5 Latihan Servis Atas dengan Menggunakan Modifikasi Bola dan Bola Sebenarnya

Latihan servis atas dengan modifikasi bola adalah dengan cara mengurangi berat bola. Sebelum siswa mampu melakukan servis atas yang benar, sehingga siswa akan tertarik untuk mencoba melakukan gerakan servis atas karena bola yang digunakan adalah bola plastik yang berisi balon untuk melakukan servis atas pertama. Setelah gerakan servis atas dengan berat bola plastik berisi balon cepat, tepat, dan akurat, berat bola diganti dengan bola voli. Jadi dengan modifikasi bola, siswa akan merasa tidak terbebani oleh beratnya bola voli sehingga motivasi dan semangat belajarnya tetap menyala dan anak akan terhindar dari kemalasan berlatih.



Gambar 2.4 Bola Modifikasi
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2.5 Latihan Servis Atas dengan Menggunakan Bola Modifikasi
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Sedangkan latihan servis atas dengan bola sebenarnya, siswa latihan servis atas menggunakan bola voli yang sebenarnya. Dimana perlakuannya hampir sama dengan latihan servis atas yang menggunakan modifikasi, hanya bola yang digunakannya saja yang berbeda.



Gambar 2.6 Latihan Servis Atas dengan Bola Sebenarnya
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Cecap Hendra mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2008 dan Aditya Rafsanjani, mahasiswa

Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2014. Cecep Hendra meneliti tentang perbandingan pengaruh latihan servis atas antara jarak tetap ketinggian net berubah dengan jarak berubah ketinggian net tetap terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli pada siswi kelas VII B SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012. Sedangkan Aditya Rafsanjani meneliti tentang perbandingan pengaruh metode praktek distribusi meningkat dengan metode praktek distribusi menurun terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli MTs. Al-Hajar Tanjungwangi Kabupaten Subang tahun ajaran 2018/2019.

Penelitian-penelitian diatas dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Berdasarkan penelitian saudara Cecep Hendra memberikan kesimpulan bahwa berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang diperoleh dari hasil tes servis atas pada tes awal dan tes akhir, latihan servis atas dengan jarak berubah ketinggian net tetap dan latihan servis dengan jarak tetap ketinggian net berubah sama efektifnya terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswi Kelas VII B SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012.

Sedangkan penelitian yang dilakukan saudara Aditya Rafsanjani memberikan kesimpulan bawa latihan servis atas dengan metode praktek distribusi meningkat dan metode praktek distribusi menurun sama berpengaruhnya terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli MTs. Al-Hajar Tanjungwangi Kabupaten Subang tahun ajaran 2018/2019.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Cecep Hendra dan Aditya Rafsanjani seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai perbandingan pengaruh latihan menggunakan modifikasi bola dan bola sebenarnya terhadap keterampilan servis atas. Sampel dalam penelitian Cecep Hendra dan Aditya Rafsanjani adalah siswi kelas VII B SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012 dan siswi kelas VII B SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2011/ 2012, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP

Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Cecep Hendra dan Aidtya Rafsanjani tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

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 servis atas secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban latihan makin hari makin meningkat maka keterampilan melakukan gerakan servis atas orang tersebut akan meningkat.

Hasil latihan akan makin efektif apabila materi maupun alat yang digunakan dirasakan mudah oleh siswa dan proses pelatihannya disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa akan lebih memudahkan siswa menguasai fungsi gerak.

Modifikasi bola dalam pelatihan servis atas dapat menimbulkan keberanian dalam diri siswa untuk melakukan servis atas karena bolanya dirasakan ringan sehingga motivasi untuk berlatih akan tetap menyala dan anak akan terhindar dari kemalasan berlatih.

Kelebihan latihan servis atas menggunakan modifikasi bola antara lain: bola tersebut cukup mudah didapat dan harganya pun cukup murah sehingga ketersediaan bola cukup banyak, tidak menimbulkan rasa sakit pada tangan siswa, siswa tidak merasa takut lagi pada bola, dengan menggunakan bola modifikasi tersebut siswa akan bebas beraktivitas gerak secara maksimal tanpa rasa takut khususnya terhadap servis atas. Kelemahan latihan servis atas menggunakan modifikasi bola antara lain: bola plastik cukup ringan, sehingga dalam melakukan gerakan servis atas kurang terkontrol (tenaga terlalu besar), sehingga berdampak pada bola yang tidak konsisten dan bola yang ringan akan mudah kabur jika kena angin, sehingga akan sulit dalam mengendalikan bola.

Sedangkan keuntungan latihan servis atas dengan menggunakan bola sebenarnya adalah dalam hal ini, pada saat sampel bermain bola voli yang

sesungguhnya ia tidak perlu lagi beradaptasi dulu dengan bola sehingga ia dapat melakukan servis atas dengan konsentrasi maksimal, yang tentunya akan menghasilkan pukulan yang maksimal pula.

Kerugian latihan servis atas dengan bola sebenarnya adalah kurangnya bola voli yang tersedia di sekolah, dapat menimbulkan rasa sakit pada tangan siswa, siswa akan merasa terbebani oleh beratnya bola voli sehingga motivasi dan semangat belajarnya akan timbul kemalasan berlatih.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015), bahwa hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.96).

Berdasarkan pengertian di atas, maka hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah sebagai berikut.

- 1) Latihan servis atas dengan menggunakan modifikasi bola berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.
- 2) Latihan servis atas dengan menggunakan bola sebenarnya berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.
- 3) Latihan servis atas dengan menggunakan modifikasi bola lebih berpengaruh daripada latihan servis atas dengan menggunakan bola sebenarnya terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.