

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Mengenai latihan Badriah (2011) menjelaskan, Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia. (hlm.69).

Menurut Harsono (2013) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan sistem tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2017), adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik” (hlm.12). Sedangkan menurut Badriah (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).

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus

disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

2.1.1.1. Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). 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) 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 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*.

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. (hlm.39-49).

Setelah melihat penjelasan diatas bahwa ke empat aspek diatas harus diterapkan dalam perlakuan saat melakukan latihan, karena dengan menggunakan ke empat aspek diatas akan memberikan hasil latihan yang baik sehingga tujuan latihan yang sudah dirancang akan didapatkan.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental

2.1.1.2. Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (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).

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.

2.1.1.2.1. Prinsip Individualisasi

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian

pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

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. Di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok 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 (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. Oleh karena itu prinsip individual harus di terapkan dalam proses latihan *shooting* ini menjadi faktor pendorong keberhasilan dalam proses program latihan yang diterapkan,

karena sejatinya tiap orang itu berbeda dan prinsip individualisasi harus diterapkan dalam proses latihan *shooting*.

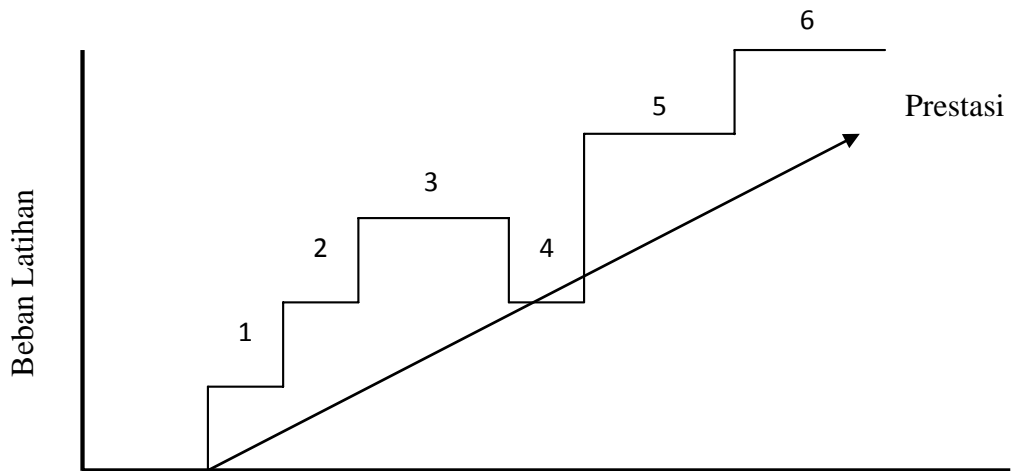
Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu berdasar pada setiap makhluk adalah berbeda berarti perlu perlakuan yang berbeda pula sesuai dengan kemampuannya masing masing.

2.1.1.2.2. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

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 (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-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 *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)



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*.

2.1.1.2.3. 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 dril-dril 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 detil 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.

2.1.2. Konsep Latihan Drill

Dalam hal ini latihan *passing* bawah dengan pendekatan konvensional dilakukan *drilling* atau terus menerus, Sugiyanto (1993) menyatakan “dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan – gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang – ulang” (hlm. 371). Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.

Menurut Subjana (2011) latihan *drill* merupakan” metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari” (hlm. 86)

Menurut Subjana (2011) prinsip yang perlu diperhatikan dalam penggunaan latihan *drill* adalah :

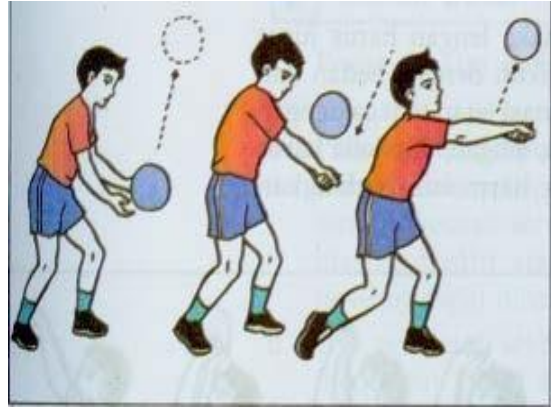
Tujuan gerakan otomatis harus tegas serta ada kaitanya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan bola voli. Latihan-latihan pertama ditekankan kepada diagnose.

- a. Ketepatan gerak kemudian dicapai kecepatan dan akhirnya kedua - duanya harus dicapai.
- b. Latihan yang teratur, sistematis dan terus menerus sepanjang masa latihan.
- c. Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien.
- d. Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individual dan memilih masalah mana dulu yang diprioritaskan.

Drill merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Setiap *drill* seharusnya dapat mempertinggi sasaran dari beberapa bentuk latihan. menurut Harsono (2002) menjelaskan bahwa. “tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.” (hlm. 1001), Lebih lanjut, *drill* bisa menghasilkan kemajuan jadi setiap pemberian *drill* berkelanjutan dengan yang berikutnya. Kuncinya adalah mengidentifikasi dan mengutamakan masalah yang ada. Dimana akan memperoleh manfaat yang maksimal dengan mengidentifikasi kebutuhan dengan lebih spesifik. Dengan mengutamakan pokok latihan akan membuat tim menjadi lebih bersaing. Metode latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan, seperti melakukan *passing* bawah sendiri sambil berjalan, *passing* bawah dengan teman atau secara berpasangan, *passing* berkelompok yang dilakukan sambil bergerak dan *passing* bolak-balik dengan bola diservis oleh pelatih dengan menggunakan target sasaran.

Passing sendiri sambil berjalan dilakukan sebagai pendahuluan untuk memperbaiki teknik *passing* bawah siswa dan mengontrol bola yang di *passing* sendiri. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : Salah satu siswa berdiri pada jarak kurang lebih 6 meter dari pasangannya. Sedangkan siswa yang lainnya berdiri dengan jarak 1 meter dari net. Siswa melakukan *passing* bawah secara terus-menerus, dimana semakin lama bola tidak jatuh ke tanah, maka semakin

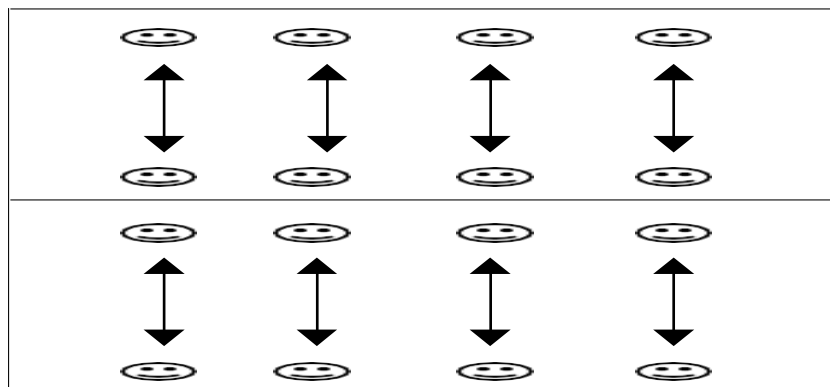
penguasaan *passing* bawahnya dan dilakukan secara bergantian. Seperti gambar berikut :



Gambar 2.2 : *Passing* bawah sendiri sambil berjalan

Sumber : (Roji, 2006 : 16)

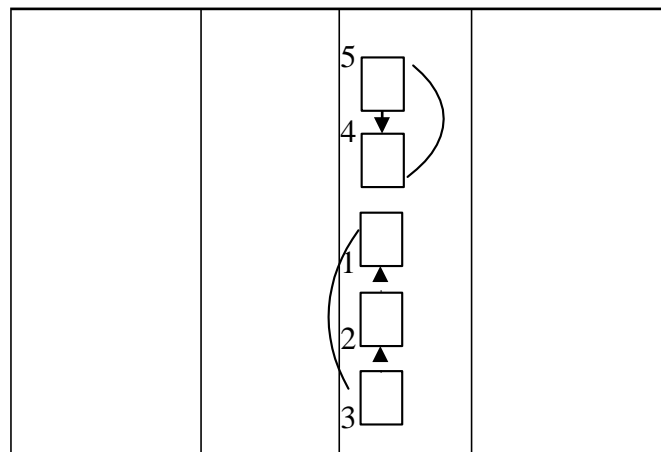
Passing dengan teman atau berpasangan dilakukan sebagai dasar *passing* bawah membantu memperbaiki teknik siswa. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : Salah satu siswa berdiri pada jarak kurang lebih 5 meter dari pasangannya dengan berhadap-hadapan. Sedangkan siswa yang lainnya berdiri dengan jarak 1 meter dari net. Siswa melakukan *passing* bawah secara terus-menerus dengan satu bola satu pasangan, dimana semakin lama bola tidak jatuh ke tanah, maka semakin baik penguasaan *passing* bawahnya. Seperti gambar berikut :



Gambar 2.3 : *Passing* bawah berpasangan

Sumber : (Durwachter, 1986 : 56)

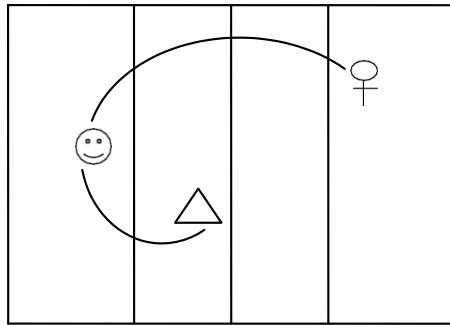
Passing berkelompok yang dilakukan sambil bergerak ini dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan teknik *passing* bawah siswa. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : siswa membuat kelompok yang terdiri dari 6 orang. Siswa 1, 2 dan 3 berada dalam 1 baris sedangkan siswa 4, 5, 6 berada dalam satu baris di depannya. Siswa 1 memulai *passing* ke siswa 4. Setelah itu bergerak pindah kebelakang barisannya. Selanjutnya dilakukan secara bergantian oleh siswa depannya secara berpasangan. . Lebih jelasnya seperti gambar berikut



Gambar 2.4 : *Passing* bawah berkelompok

Sumber : (George Bulman, 1995 : 58)

Passing bawah sendiri dengan bola diservis dari pelatih yang berada di sisi lapangan yang berbeda dengan menggunakan target sasaran ini dilakukan untuk meningkatkan penguasaan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : siswa berada di tengah lapangan dengan jarak kurang lebih 6 meter dari net dan bersiap untuk menerima bola dari pelatih. Pelatih mulai menservis bola ke arah siswa, dan siswa mempassing bola tersebut ke sasaran yang berada di tengah lapangan. Siswa melakukan *passing* bawah sebanyak 5-12 kali penerimaan bola, seperti gambar berikut:

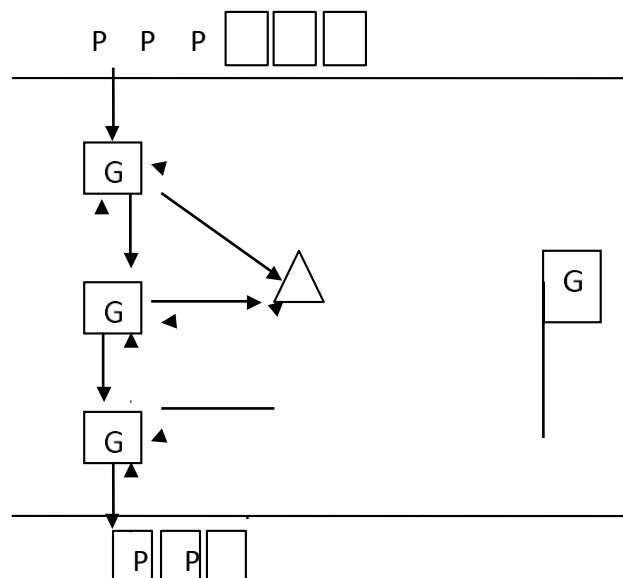


Gambar 2.5 : *Passing* bawah sendiri diservis dari pelatih

Sumber : (Engkos Kosasih, 1985 : 115)

Passing bawah bolak-balik dengan bola diservis dari pelatih yang berada di sisi lapangan yang berbeda dengan menggunakan target sasaran ini dilakukan untuk meningkatkan penguasaan siswa dalam melakukan *passing* bawah dari berbagai sisi lapangan. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : pertama siswa siap di sisi kiri lapangan. Siswa melakukan *passing* di tiga daerah lapangan yang berbeda, yaitu di sisi kiri belakang, tengah belakang dan kanan belakang.

Pelatih menservis bola kearah siswa dengan dimulai dari kiri belakang, tengah belakang dan kanan belakang dengan *passing* diarahkan ke sasaran. Setelah melakukan *passing* dari tiga sisi tersebut, siswa bersiap di sisi kanan lapangan dan siswa yang selanjutnya melakukan *passing*. Begitu juga dilakukan seterusnya dari sisi kanan lapangan, seperti pada gambar berikut:



Gambar 2.6 : *Passing* bawah bolak-balik Sumber : (Dieter Beutelstahl, 1986 : 43)

2.1.3. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Man Cristian Association (Y.M.C.A.) di kota Holyoke, Massachusset, Amerika Serikat. Nama permainan semula "Mintonette," dimana permainannya mirip dengan badminton dengan tujuan semula untuk mengembangkan kesegaran jasmani agar bisa di mainkan oleh para buruh sekaligus untuk bersenam untuk umum. G. Morgan mengembangkan permainan cabang olahraga yang dipertandingkan antar tim. Tahun 1992 (Y.M.C.A.) berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di negara Amerika Serikat. Pada saat Perang Dunia I tentara-tentara Sekutu menyebar luaskan permainan ini kenegara- negara Asia-Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Philipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Cekoslowkia, Rumania, Yugoslavia dan Jerman. Perang Dunia II popularitas maupun prestasi bolavoli di Amerika Serikat menurun dratis, sedangkan di Eropa Timur dan Asia berkembang pesat sangat cepat terhadap kemajuan bolavolinya.

Tournamen bola voli pertama tahun 1947 di Polandia pesertanya cukup banyak, maka pada tahun 1984 I.V.B.F (International Volley Ball Federation) beranggotakan 15 negara. Indonesia mengenal permainan bolavoli sejak tahun 1928 pada penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan prestasi olahraga bola voli di Indonesia.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul di klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Tanggal 22 Januari 1955 P.B.V.S.I (Persatuan Bola Volley Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk secara resmi dalam (PON) II di Jakarta dan (PON) I di Yogyakarta Bola voli menduduki peringkat ketiga di Indonesia, untuk peringkat I dan II yaitu : sepak bola dan bulutangkis. (Suharno, 198, hlm. 44).

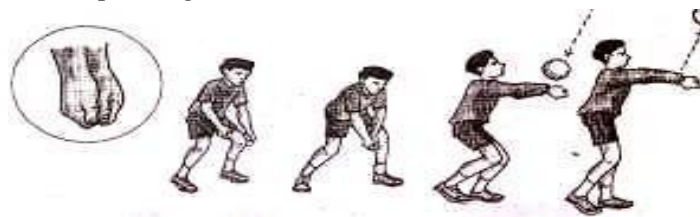
2.1.4. Kemampuan Dasar *Passing* Bawah

"*Passing* adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpangkan oleh pemain lainnya kepada smashter" Supriyoko (2013) Selain itu

beberapa manfaat bila menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan baik adalah “sekeras apapun servis atau pukulan yang dipukulkan ke bola dalam pengembaliannya tetap dipantulkan dengan pengembalian yang tenang” (hlm. 22). Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah di blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengambilan bola yang rendah. Dengan demikian jelas bahwa *passing* bawah merupakan suatu teknik dasar bola voli yang cukup dominan kepentingannya, karena *passing* bawah ini berfungsi sebagai dasar untuk mempersiapkan serangan pada pihak lawan dan menjaga bola agar tidak mati dilapangan sendiri.

Menurut Roji (2006) menjelaskan bentuk dan *passing* bawah dilukiskan sebagai berikut:

a. Teknik dasar *passing* bawah



Gambar 2.7 : *Passing* bawah

Sumber : (Roji, 2006)

b. Tahap persiapan

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- 3) Pandangan kearah datangnya bola.

a. Tahap gerakan

- 1) Dorongkan kedua lengan kearah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai .
- 2) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.

3) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

b. Akhir gerakan

1) Tumit terangkat dari lantai.

2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.

3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola (hlm. 13-14)

2.1.5. Konsep Ekstrakurikuler Bola Voli

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan Depdiknas. Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pendalaman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah. Dengan tujuan meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa sama halnya dalam hal pendidikan jasmani, siswa dituntut untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga yang diberikan. Banyak cabang olahraga permainan contohnya bola voli, bolabasket, sepakbola, ada juga cabang olahraga atletik, senam dan air. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang terkandung dalam pendidikan jasmani. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan sehingga dapat dilakukan oleh siapa saja, namun tidak semua siswa bisa melakukan olahraga bola voli dan mengakibatkan siswa tidak mendapat nilai yang baik dalam latihan pendidikan jasmani. Seperti yang telah diuraikan di atas siswa memerlukan waktu khusus untuk mendapatkan nilai yang lebih baik. Kreativitas guru pembimbing sangat diperlukan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, seperti halnya mengenai bentuk latihan yang efektif dan efisien. Bentuk latihan yang efektif dan efisien akan sangat membantu dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti halnya membantu dalam latihan di sekolah.

2.1.6. Karakteristik Siswa SMP

Menurut Sukintaka (2011) anak tingkat SLTP usia 13 – 15 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut :

a. Jasmani

- b. Laki-laki maupun putri ada pertumbuhan memanjang.
- c. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- d. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang tak terbatas.
- e. Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik seringdiperhatikan (hlm. 45)

SMP VII dan VIII (umur 12-14 tahun) menurut Sukintaka (2011) adalah sebagai berikut :

- a. Aktifitas rekreasi
 - 1) Aktifitas waktu luang berkembang secara luas.
 - 2) Menguasai sejumlah permainan yang ada dimasyarakat.
 - 3) Perkembangan keterampilan aktifitas untuk kerja.
 - 4) Aquatis
 - 1) Mampu berenang sekurang-kurangnya 50 meter.
 - 2) Terampil melakukan olahraga air seperti kano dan perahu.
 - 3) Mampu mengerjakan dua macam loncat indah.
 - 4) Mampu mengapung pada air yang dalam.
 - 5) Mampu menyelam dalam waktu yang lama.
 - 6) Daya tahan terbentuk karena mampu berenang dalam waktu yang lama.
 - 7) Mengembangkan bentuk gerak dan kecepatan.
- a. Permainan dan olahraga
 - 1) Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan kecepatan.
 - 2) Mengembangkan keterampilan dasar dan mampu mengintegrasikan dalam situasi bermain.
 - 3) Mampu untuk rileks.
- a. Aktifitas ritmik
 - 1) Mengalami pertambahan sensitivitas irama pada aktivitas.
 - 2) Pengembangan sikap yang lebih baik.
 - 3) Aktifitas pengembangan
 - 4) Mengembangkan dan mengatur bentuk badan yang baik.
 - 5) Memperhatikan perbaikan koordinasi.
 - 6) Mengembangkan kelincahan, daya tahan dan klenjukan hingga baik.

- 7) Makin baik dalam penampilan keterampilan bentuk sikap dasar.
- 8) Makin baik lari dan lempar (hlm. 54-55)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak tingkat SMP usia 13-15 tahun merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan potensi siswa. Dimana pada usia ini, siswa mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Sehingga jika pada usia ini siswa diberikan kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan kegemaran mereka diharapkan dapat menambah / meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi siswa, baik dalam mata pelajaran di sekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan keterampilan siswa, misalnya dalam hal olahraga.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian-penelitian yang relevan yaitu :

1. Astopo tahun 2007 "Pengaruh Latihan Bola voli Suhadi terhadap ketrampilan bola voli siswa putri di MTs N 3 Tasikmalaya". Sampel yang digunakan adalah siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
2. Hendri Permana, dengan judul "Tingkat kesenangan atlet pemula terhadap metode *drill* latihan *passing* bawah dalam bola voli". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kesenangan atlet pemula bola voli terhadap metode *drill* latihan *passing* bawah di SELABORA FIK UNY termasuk dalam katagori sangat menyenangkan dengan persentase keseluruhan 78,19 %.

Sedangkan dalam penelitian ini akan mengungkap pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli MTs N 3 Tasikmalaya.

2.3. Kerangka Konseptual

Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar sangatlah penting. Bukan hanya dimiliki oleh seorang atlet tapi juga oleh setiap siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi permainan bola voli. Karena bila siswa mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar dengan baik, dapat dikatakan latihan bola voli tersebut berhasil diterapkan. Teknik *passing* bawah

merupakan materi di dalam permainan bola voli. *Passing* bawah harus banyak dilatih supaya arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera ataupun salah mengarahkan operan bola. Karena teknik *passing* bawah belum dikuasai maka perlu diupayakan peningkatan latihan.

Dalam memberikan perlakuan kepada sampel sebaiknya diberikan metode yang dapat membantu sampel agar bisa berubah menjadi lebih baik dalam hal *passing* bawah, dimana metode yang diberikan pada penelitian ini merupakan metode drill, metode ini cocok dilakukan untuk melatih teknik *passing* bawah karena dengan menggunakan metode ini sampel banyak sekali melakukan pengulangan gerakan dan latihan sehingga sampel dapat merasakan setiap gerakan dalam latihannya, tetapi dengan menggunakan metode ini cenderung memberikan kebosanan kepada sampel saat melakukan latihan karena terus melakukan gerakan yang sama.

Penelitian ini bermula dari *pretest* kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan modifikasi tes *Brady*. Selanjutnya siswa diberikan *treatment* atau perlakuan selama kurang lebih 6 minggu dengan 16 kali pertemuan yaitu 3 kali dalam seminggu mengacu kepada pendapat Harsono (1988:194) “sebaiknya latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu”. Setelah diberikan perlakuan kemudian diadakan lagi *posttest* untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa.

Berdasarkan kajian teori di atas, dapat dikemukakan bahwa keberhasilan pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli dapat ditentukan oleh faktor yang menjalari, pelatih dan dalam mengajar ekstrakurikuler, sarana dan prasarana yang digunakan, lingkungan dan faktor lainnya. Setiap peserta ekstrakurikuler memiliki karakter dan kemampuan yang berbeda-beda satu dengan yang lainnya, karena itu pelatih dan guru harus memperhatikan perbedaan tersebut sehingga para siswa dapat berpartisipasi secara penuh dan merata dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

2.4. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya. Menurut Sugiyono (2010) mengatakan bahwa “dalam perumusan hipotesis statistik, antara hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a) selalu berpasangan bila salah satu ditolak, maka yang lain pasti diterima sehingga dapat dibuat keputusan yang tegas, yaitu kalau H_0 ditolak pasti H_a diterima” (hlm. 87) Maka setelah mengkaji dan analisis pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri MTs Negeri 3 Tasikmalaya, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : latihan *drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah anggota ekstrakurikuler bola voli putri MTs N 3 Tasikmalaya.