

## BAB 2

### TINJAUAN TEORITIS

#### 2.1 Kajian Pustaka

##### 2.1.1 Latihan

###### a. Pengertian Latihan

Latihan yang dilakukan dengan teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasinya secara maksimal. Dengan demikian, siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Pengertian training atau latihan menurut Harsono (2017) adalah “ suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya” (hlm 50). Yang dimaksud

**Sistematis:** yaitu berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. **Berulang-ulang:** maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. **Kian hari ditambah bebannya:** maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat.

Tujuan latihan menurut Harsono (2017) adalah “untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm 39). Untuk mencapai tujuan tersebut menurut Harsono (2017: ) ada 4 (empat) aspek yang perlu dilatihkan pelatih kepada para atletnya yaitu “(a) aspek fisik, (b) aspek teknik, (c) aspek taktik, dan (d) aspek mental”(hlm 39).

Selain 4 (empat) aspek yang perlu dilatihkan dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Harsono (2017) mengemukakan “ Prinsip beban lebih (*overload principle*), perkembangan menyeluruh, spesialisasi, prinsip individualisasi, intensitas latihan,

kualitas latihan, variasi dalam latihan, prinsip kembali asal (reversibility), prinsip spesifik, prinsip pemulihan, volume latihan, lama latihan, latihan rileksasi,” (hlm51-108).

Selanjutnya penulis akan menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang digunakan selama penelitian ini yaitu prinsip latihan beban bertambah, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan. dan variasi latihan.

#### **b. Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)**

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

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-setres yang ditimbulkan olah latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

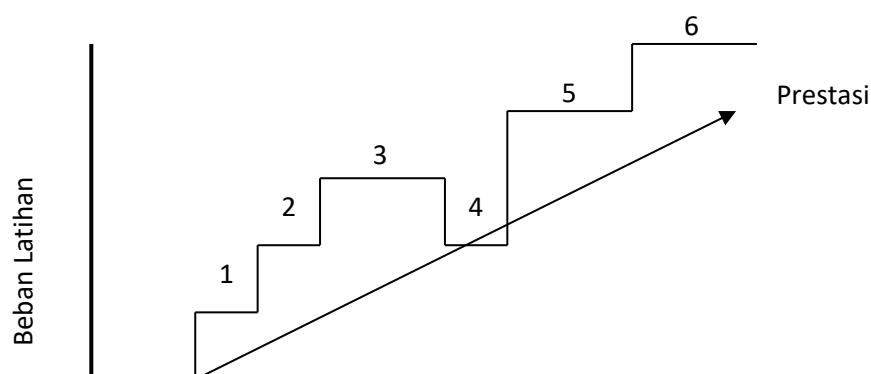
Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015, hlm. 52) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita

mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”. Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

### c. Penambahan Beban

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

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan ini diberikan dengan cara menambah set atau repetisi. Contoh karena latihan untuk pertemuan pertama setiap sampel harus melakukan servis atas sebanyak 3 set 10 repetisi, maka beban latihan akan di tingkatkan apabila sampel sudah mampu melakukan servis atas sebanyak 3 set dan tiap set nya mampu melakukan servis atas bolanya masuk atau mengenai sasaran sebanyak 8 bola. Beban latihan di tambah dengan menbah set menjadi 4 set 10 repetisi. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber : Harsono (2015, hlm. 54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

#### **d. Prinsip Individualisasi**

Menurut Harsono, (2017), “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda” ( hlm. 64). Dari pengertian di atas maka dalam merencanakan latihan harus berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Latihan harus dirancang dan disesuaikan kehasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Perlu diperhatikan dalam menyusun program latihan harus memperhatikan faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Menurut Harsono (2015) ( hlm. 64)

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet” ( hlm. 64).

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini diterapkan pada beban lebih yaitu peningkatan beban latihan disesuaikan dengan kemampuan sampel, contoh untuk A beban

latihannya meningkat di pertemuan ke tiga karena pada pertemuan ke satu dan ke dua A sudah mampu menyelesaikan 3 set dengan tiap set nya hasil servis mengenai sasaran sebanyak 8 bola dari yang seharusnya 10 bola. Sedangkan untuk B beban latihannya masih tetap 3 set 10 repetisi, karena hasil 3 set nya tidak mencapai 8 bola yang masuk ke sasaran pada tiap set nya.

#### e. Prinsip Kualitas Latihan

Harsono (2015, hlm. 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, hlm. 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 koneksi-koneksi 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. Penerapan prinsip kualitas latihan ini selain dengan penerapan prinsip *over load* juga dengan cara mengawasi setiap sampel pada saat melakukan servis atas, apabila ada kesalahan maka pada saat itu pula dilakukan koreksi.

## **f. Variasi Latihan**

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.

Menurut Harsono (2015, hlm. 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.

Selanjutnya Harsono (2015, hlm. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.”

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlit tidak jenuh pada saat latihan. Menuerut Harsono (2015, hlm. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.”

Cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Bentuk-bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Variasi sasaran yang diterapkan dalam penelitian ini berupa ban dalam motor berbagai ukuran. Sasaran tersebut di simpan pada posisi tertentu di

lapangan bola voli di simpan di sudut lapangan, di antara posisi 1 dan 5, posisi 2,3 dan 4.

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat di bawah ini :



Gambar 2. 2 variasi sasaran menggunakan ban bekas

Variasi latihan sasaran dalam upaya peningkatan ketepatan servis atas sasaran tersebut di simpan di sudut lapangan, di antara posisi 1 dan 5, posisi 2,3 dan 4.

### **2.1.2 Permainan Bola Voli**

#### **a. Pengertian 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 klub yang dilaksanakan di tingkat daerah sampai di tingkat nasional. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli menurut Alpian (2017) mengemukakan bahwa,

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola melalui atas net agar dapat jatuh ke lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan maksimal tiga kali pantulan tangan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan blok). Permainan ini dimulai setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan dan permainan berakhir setelah bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

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

Selanjutnya Bachtiar, dkk. (2001) “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” (hlm1.16).

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 antaranggota 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),



“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” (: 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

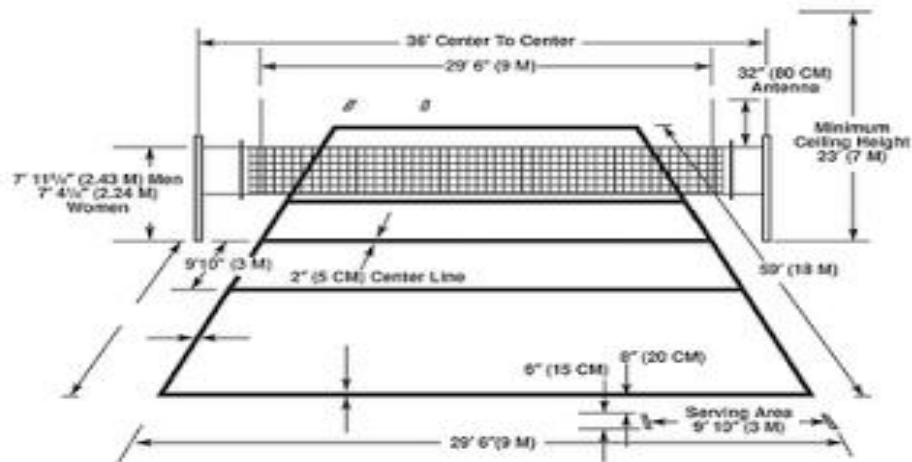
lebar jaring atau net                                1,00 meter

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. 3 Lapangan Permainan Bola Voli

Sumber : <http://wadahgambarku.blogspot.com>

### 3) Tongkat atau Rod

Di atas batas samping jaring harus dipasang tongkat yang menonjol setinggi 80 Centimeter. Tongkat atau rod terbuat dari bahan fiberglass dengan ukuran 180 Centimeter 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

Gambar 2. 4 Bola Voli

Sumber : <http://ruanasagita.blogspot.co.id/>

### 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 cara bermain bola voli atau teknik dasar permainan bola voli.

## **b. 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) 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. (hlm 2.9)

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) 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. (hlm 314)

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

Hal senada *passing* dalam permainan bola voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2013) dibagi menjadi 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

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

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

#### 4) *Block* (Bendungan)

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “*Block* (Bendungan) adalah suatu upaya pemain dekat net (garis depan untuk menutup arah datangnya bola yang berasal dari daerah lawan dengan cara melompat dan dan meraih ketinggian jangkauan yang lebih tinggi di atas net” (hlm 44),. *Blocking* dapat dilakukan 1 (satu) orang pemain, bisa 2 (dua) orang pemain, dan maksimal 3 (tiga) orang pemain garis depan. Selanjutnya Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama menangis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah teknik yang sulit. Akan tetapi keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena bola *spike* yang akan di *block* dikendalikan oleh *spike*” (hlm 44).

Berdasarkan pengertian keterampilan teknik dasar di atas dapat disimpulkan 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 Pengertian Servis Atas

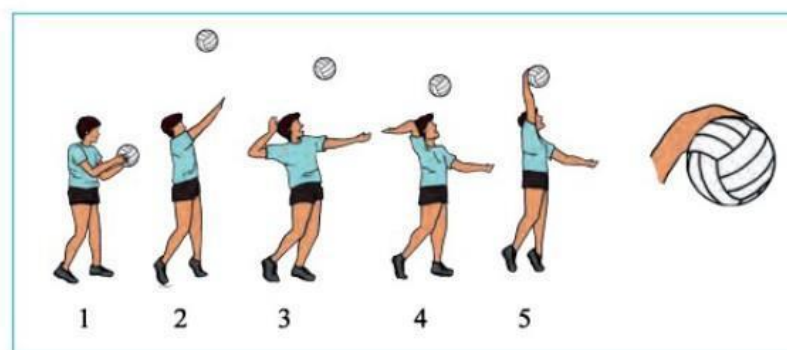
#### a. Pengertian Servis Atas

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.

Servis dari atas ini dapat dikatakan jarang dilakukan oleh pemain, sebab banyak risikonya, terutama bagi pemain yang belum terampil menggunakannya. Namun 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*. Untuk jelasnya mengenai gerakan badan dan anggota badan, dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. 5 Posisi Badan pada Servis Atas

Sumber : <http://Arifabrahim07.blogspot.com>

#### b. Langkah-langkah Pelaksanaan Servis Atas

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “Secara mekanika gerak, servis atas dapat dilakukan dalam empat rangkaian gerak” (hlm 16). 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. Penjelasan spesifik mengenai keempat tahapan tersebut adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) berikut ini.

- a) 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.

- b) 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. (hlm 16),  
Untuk lebih jelasnya sikap badan pada saat melambungkan bola dapat dilihat pada Gambar 2.6 di bawah ini.



Gambar 2. 6 Gerakan Melempar Bola ke Atas

Sumber : <http://Arifabraham07.blogspot.com>

- a) 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.  
Untuk lebih jelasnya sikap badan pada saat memukul bola dapat dilihat pada Gambar 2.7 di bawah ini.



Gambar 2. 7 Gerakan Memukul Bola

Sumber : <http://Arifabraham07.blogspot.com>

- b) 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.  
Untuk lebih jelasnya, posisi badan pada saat melakukan gerak akhir servis atas tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.8 di bawah ini.





Gambar 2. 8 Gerakan Akhir Servis

Sumber : <http://Ameeroza.blogspot.com>

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian Andy Kurniawan Wahyudi dengan judul Pengaruh Variasi Latihan dengan Menggunakan Media Hulahoop dan Tali terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli. Penelitian Andy Kurniawan Wahyudi mengungkap Kegiatan ekstrakurikuler dalam hal ini juga memiliki peran penting dalam pengembangan potensi diri siswa dan sebagai wahana untuk meraih prestasi non akademik. Pada ekstrakurikulerbolavoli di SMAN 4 Sidoarjo, siswa masih kesulitan dalam mengarahkan arah bola saat melakukan serve, sehingga pada saat pertandingan cenderung serve yang dilakukan mudah diantisipasi oleh lawan, padahal serve itu adalah serangan pertama yang bertujuan untuk mematikan lawan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengadakan penelitian dengan menggunakan media (hulahoop dan tali) untuk materi serve pada olahraga bolavoli. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keberhasilan penggunaan variasi latihan dengan penggunaan media hulahoop dan tali untuk meningkatkan ketepatan servis atas pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo. Desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen semu, penelitian diarahkan untuk menganalisis hasil distribusi data pretest dan posttest dari satu kelompok sampel (onegrouppretestposttestdesign). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes ketepatan servis (AAPHER, 1969). Tes tersebut digunakan untuk mengukur

ketepatan servis siswa. Subyek penelitiannya adalah siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Sidoarjo. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji T. Hasil peningkatan keterampilan peserta setelah mengikuti metode ini meningkat sebesar 0,95833 (0,96%), yang dilihat dari nilai rata – rata pre-test dan post-test. Dengan demikian menggunakan metode variasi latihan dengan alat bantu hula hoop dan tali dapat membantu dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Perbedaan penelitian yang di ungkapkan di atas yaitu dari perlakuan yang diujicobakan. Perbedaan penelitian yang dilakukan Andy Kurniawan Wahyudi yaitu Variasi Latihan dengan Menggunakan Media Hulahoop dan Tali sedangkan penulis variasi latihan dengan sasaran.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Menurut Sekran (Sugiyono 2016) mengemukakan bahwa “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori hubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (hlm). Sedangkan menurut sugiyono (2006) kerangka berpikir yang baik menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan di teliti (hlm.91). Sedangkan pengertian anggapan dasar atau kerangka berpikir menurut Ridwan (2015) sebagai berikut: “Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari peneliti yang disentasikan dari fakta-fakta obeservasi dan kajian kepustakaan “ (hlm.8). Dikatakan selanjutnya bahwa kerangka berpikiran juga menggambarkan alur pemikiran penelitian dan memberikan penjelasan kepada pembaca mengapa ia mempunyai anggapan yang dinyatakan dalam hipotesis laporan.

Kutipaan diatas menjelaskan bahwa kerangka berpikir dalam suatu penelitian merupakan pemikiran seorang peneliti terhadap penelitian beberapa hipotesis penelitiannya.

Berdasarkan uraian diatas , asumsi atau anggapan dasar yang menjadi titik tolak pemikirnya penukis dalam penelitiannya ini adalah sebagai berikut

1. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik seorang pemain bola voli harus melakukan latihan secara rutin terprogram dan seimbangannya.

Optimalisasi penampilan hasil latihan dalam jangka waktu panjang dan terstruktur

2. Latihan dalam jangka waktu dan terstruktur tentunya akan menimbulkan kebosanan variasi latihan sangatlah penting untuk menghilangkan kebosanan tersebut variasi latihan akan lebih meningkatkan motivasi atlet dalam melaksanakan latihan karena adanya variasi, variasi sasaran akan meningkatkan semangat atau meningkat motivasi atlit untuk meningkatkan latihan.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

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 kerangka berpikir diatas penulis maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut, “Terdapat pengaruh latihan menggunakan variasi sasaran terhadap keterampilan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya”.