

BAB 2

KAJIAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Latihan

2.1.1.1. Pengertian Latihan

Keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik berkaitan erat dengan upaya pembinaan dan latihan yang teratur dan berkesinambungan. Latihan-latihan yang teratur dengan jumlah pembebanan yang memadai akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu atlet yang berkualitas tinggi. Hal ini dapat tercapai apabila dalam pelaksanaan latihan tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Pengertian training atau latihan menurut Harsono (2015) berpendapat training adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”(hlm.50)

Latihan disini dapat diartikan sebagai upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik yang dilakukan secara terprogram dan berulang-ulang dengan beban kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilakukan oleh atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal menurut Harsono (2015) yaitu “Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental”(hlm.39). Dari uraian diatas penulis menyimpulkan mengenai pengertian latihan yaitu suatu proses atau aktifitas yang dilakukan secara terprogram, sistematis dan beban latihan kian hari kian bertambah untuk mencapai suatu tujuan tertentu

2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan

mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”. Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 3). Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.” hlm. 49

2.1.1.3. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan futsal ini menurut Harsono (1988) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

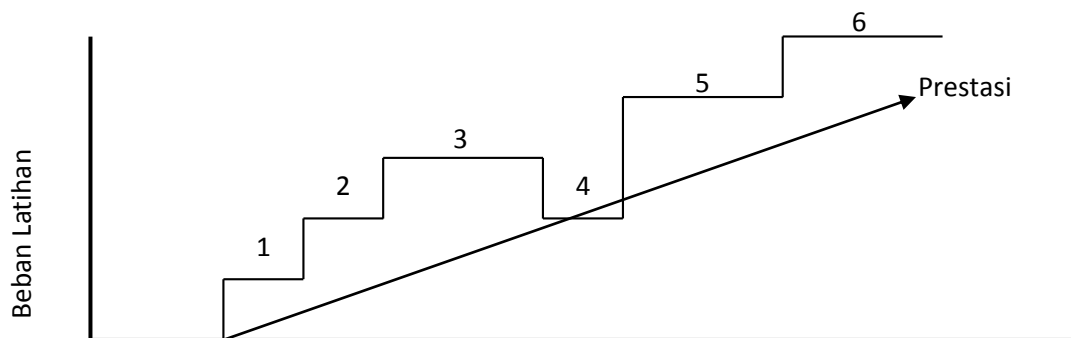
Prinsip beban bertambah (over load), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip reversibility, prinsip pulih asal (hlm.102-122).

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (over load), prinsip individualisasi dan prinsip kualitas latihan).

1) Prinsip beban berlebih (over load)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksial atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Badriah, Dewi Laelatul (2009) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.



Gambar. 2.1 Latihan 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.

Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (over load) dalam penelitian ini dengan menambah beban latihan setelah sampel tersebut mampu melakukan latihan tersebut dimulai dari 3 set dengan 1 setnya 2 menit. Contoh jika dalam 3 set sampel mampu melakukan dengan gerakan benar maka untuk latihan berikutnya sampel melakukan 4 set dan seterusnya.

2) Prinsip individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015) menjelaskan :

Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap

atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya (hlm. 64).

Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

Berdasarkan penjelasan di atas, prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer yang harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka memiliki tingkat prestasi yang sama. Hal ini dilakukan agar setiap individu dapat mencapai tujuan latihan secara maksimal sesuai dengan kekhasan dan kebutuhan masing-masing.

Dalam prakteknya, prinsip individualisasi dapat diwujudkan dengan menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikologis setiap individu. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan tes dan evaluasi secara berkala, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan masing-masing individu, dan menyesuaikan program latihan yang diberikan.

Dengan menerapkan prinsip individualisasi dalam latihan, diharapkan setiap individu dapat mencapai hasil yang optimal dan mencapai potensi terbaik mereka. Sehingga, prinsip ini merupakan suatu hal yang penting untuk diterapkan dalam latihan olahraga kontemporer, khususnya dalam mencapai prestasi yang lebih baik

3) Kualitas latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015) mengemukakan bahwa 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 overload diterapkan”(hlm. 74).

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini sampel harus melakukan teknik passing bawah dengan teknik yang benar yaitu pada saat sikap lengan agar tetap lurus menjaga gerakan menekuk siku saat passing bawah.

2.1.2. Alat Bantu

2.1.2.1. Pengertian Alat Bantu

Alat bantu latihan merupakan fasilitas atau sarana latihan yang digunakan untuk membantu guru dan siswa untuk melaksanakan latihan. Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi latihan. Alat bantu ini lebih sering disebut dengan alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran.

Menurut Samsudin (2013) menyatakan bahwa “Untuk melaksanakan proses aktivitas jasmani tersebut sudah barang tentu menuntut adanya kelengkapan media dan alat bantu latihan. Karena tanpa adanya dukungan media dan alat bantu tersebut, maka proses latihan pendidikan jasmani akan sia-sia belaka” (hlm.57). Sedangkan menurut Zaman, Badru (2012) “Alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan” (hlm.44).

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

2.1.2.2. Prinsip-prinsip Alat Bantu

Didalam proses latihan ini, tentu saja dibutuhkan pemilihan akan media atau alat bantu yang harus digunakan untuk latihan tersebut agar atlet dapat mampu menyerap materi dengan baik dan dibutuhkan prinsip untuk menentukan pemilihan dengan media alat bantu tersebut. Adapun prinsip dalam pemilihan media alat bantu sebagai berikut:

- 1) Tidak ada satu mediaupun yang sesuai digunakan untuk segala macam kegiatan latihan. Oleh karena itu sangat diperlukan pendekatan multimedia untuk bisa membantu kesulitan.
- 2) Penggunaan media alat bantu yang terlalu banyak akan membingungkan dan tidak memperjelas materi yang akan diberikan kepada siswa.
- 3) Perlu dilakukan persiapan yang sangat matang dalam penguanaan media alat bantu. Kesalahan yang banyak terjadi, dengan menggunakan media pendidikan guru tidak perlu membuat persiapan mengajar terlebih dahulu. Artinya diperlukan tambahan bahan dari buku-buku yang lain serta dilakukan pengayaan atau penjelasan dan lain-lain.
- 4) Media alat bantu harus merupakan integral dari pelajaran, artinya janganlah memilih media sebagai biasa saja tanpa adanya hubungan dengan pelajaran yang berlangsung.
- 5) Atlet diperlukan dan dipersiapkan sebagai peserta yang aktif. Artinya guru sering cenderung untuk mengusahan media yang hebat hingga anak didik dapat belajar tanpa harus susah payah dan tanpa kegiatan yang berarti. Sehingga anak didik tidak aktif dalam pembelajaran.
- 6) Hendaknya tidak menggunakan media alat bantu penddikan sekedar sebagai selingan atau hiburan semata, kecuali memang tujuan dari pembelajaran.

2.1.2.3. Manfaat Alat Bantu

Manfaat alat bantu menurut Soekidjo (2013) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Membantu tingkat kesulitan yang dirasakan
- 3) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 4) Membantu mengatasi hambatan bahasa
- 5) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan
- 6) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- 7) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- 8) Mempermudah peyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan. (hlm. 43)

2.1.2.4. Latihan Passing Bawah Menggunakan Alat Bantu

Menurut Hasan, Alwi dkk (2015) alat adalah “Suatu benda yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu; perkakas, perabot, yang dipakai untuk mencapai maksud” (hlm.30). Dalam istilah lain Menurut Sudjana (2019) alat peraga adalah “Suatu alat bantu untuk mendidik atau mengajar supaya apa yang diajarkan mudah dimengerti anak didik” (hlm.76). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu merupakan benda yang dipakai seseorang untuk mempermudah suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan. Kalau dalam pelatihan alat bantu digunakan sebagai media atau benda untuk membantu proses pelatihan sehingga anak didik mampu menguasai keterampilan dengan mudah secara efektif dan efisien.

Dari pengertian serta definisi latihan dan alat dapat disimpulkan bahwa latihan dengan alat merupakan suatu proses atau aktifitas olahraga yang dilakukan untuk tujuan direncanakan secara sistematis yang didalamnya alat yang digunakan sebagai media atau metode untuk melatih, mengembangkan dan memperbaiki kemampuan seorang atlet dalam cabang olahraganya. Pada cabang olahraga bola voli sudah ada alat yang digunakan sebagai media atau metode melatih seperti alat *drill* atau papan kayu *receive smash*, *service float* atau *spin* alat bantu melatih *smash*, *block*, *drill setter* dll.

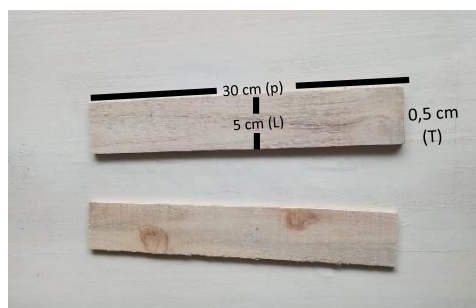
Alat yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat bantu dari peneliti yang bertujuan atau digunakan untuk metode melatih kemampuan teknik passing bawah bola voli. Alat ini berbentuk papan persegi panjang, spesifikasi seperti berikut: panjang (30cm), lebar (5cm) dan tebal (0,5cm) ukuran tersebut didasarkan dari observasi peneliti saat melatih dengan mengukur panjang lengan atlet dari tangan sampai diatas siku rata-rata P (30cm) dengan tujuan saat pemakaian kedua siku tidak tertekuk sehingga lengan tetap lurus, lebar jarak antara kedua lengan atas L (5cm) lebih aerodynamic sehingga permukaan perkenaan sesuai dengan saat melakukan passing tanpa menggunakan alat dan tebal (0,5cm) agar tidak berat serta nyaman saat dipakai. Cara menggunakan alat bantu papan kayu sebagai berikut:

- a. Kedua tangan kiri dan tangan kanan di pasang papan kayu, lalu papan diikatkan di lengan dan tangan dikepalkan seperti kedua tangan saat passing bawah
- b. Ikat papan dengan kuat.

- c. Pastikan papan menempel pada permukaan lengan tanpa ada space.
- d. Gunakan dengan menggunakan bola atau tanpa bola.

Alat bantu papan ini bertujuan untuk melatih dan memperbaiki kemampuan passing bawah, kegunaan alat papan antara lain yaitu:

- a. Melatih atau memperbaiki sikap lengan agar tetap lurus menjaga gerakan menekuk siku saat passing bawah.
- b. Meningkatkan konsentrasi dan kontrol bola (jika menggunakan bola dan target).
- c. Membuat suasana latihan terasa menyenangkan bagi anak.



Gambar 2.2 Alat Papan Passing bawah
(Sumber: Koleksi Pribadi)

Alat Bantu dianggap sebagai salah satu hal yang dapat membantu guru selama proses kegiatan belajar mengajar dengan keterbatasan yang dimiliki oleh sekolah atau kebutuhan yang diperlukan siswi selama kegiatan pembelajaran. Samsudin (2008) modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP (developmentally appropriate practice). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. “hlm.58

2.1.3. Permainan Bola Voli

2.1.3.1. Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang di dalam permainannya banyak memiliki nilai-nilai positif, seperti nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, saling menghargai, dan masih banyak lagi. Olahraga permainan ini memiliki tujuan yang kompleks baik itu dalam hal prestasi, pendidikan, kesehatan, maupun rekreasi. Manfaat permainan bola voli juga tidak hanya untuk

perkembangan fisik saja, namun perkembangan psikis, emosional, dan sosialpun ada di dalam permainan ini.

Permainan bola voli adalah olahraga beregu atau berkelompok yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari enam pemain dalam lapangan yang di bagi menjadi dua bagian yang sama besar oleh sebuah garis dan di atasnya di bentangkan net. Setiap regu mencoba untuk membuat poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan yang diselenggarakan dibawah aturan dengan setiap tim dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan untuk dikembalikan (kecuali perkenaan bola saat membendung). Sebagaimana dikemukakan Kurniawan Feri (2011) “Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu” hlm 86

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang tidak hanya membutuhkan teknik individu, namun permainan ini membutuhkan kerja sama yang baik dalam regu. Kerja sama merupakan hal yang paling penting dalam permainan bola voli, karena tanpa kerja sama yang baik, maka strategi apapun tidak akan berhasil dan tepat guna dalam mencapai tujuan permainan. Kerja sama dibutuhkan terutama dalam mengatur serangan dan pertahanan. Satu contoh kerja sama yang sederhana dalam pertandingan bola voli adalah seorang pemain menerima *service*, kemudian mengoperkan bola kepada *set-upper*, *set-upper* mengumpan bola kepada *spiker*, selanjutnya *spiker* melakukan tugas akhir dengan sebaik-baiknya yaitu memukul bola ke daerah lawan tanpa dapat diantisipasi dan diatasi oleh lawan sehingga menghasilkan angka atau skor.

Bola voli sebagai olahraga beregu memiliki karakteristik tersendiri terutama berkaitan dengan kondisi pemain yang beragam dalam satu tim. Masing-masing anggota memberikan peran yang relatif sama dalam tim. Masalah dan penanganan atlet olahraga beregu seperti bola voli relatif berbeda dengan olahraga perorangan. Dalam olahraga beregu, jika terdapat salah seorang pemain yang mengalami gangguan fisik dan psikologis seperti cedera dan rendahnya tingkat motivasi serta tingginya tingkat kecemasan, maka kondisi ini akan mempengaruhi kondisi tim. Oleh karena itu pemberdayaan dan pembinaan aspek fisik dan psikologis bagi

kesiapan tim dalam menghadapi pertandingan adalah penting di samping penanganan secara individual.

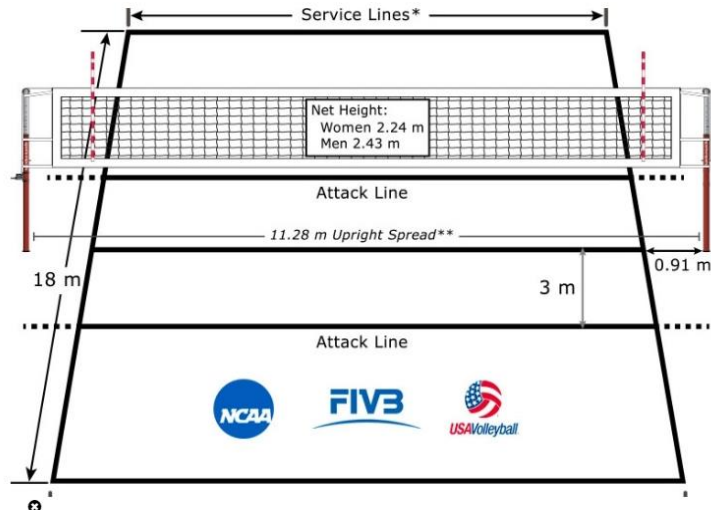
Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli membutuhkan kolektivitas atau kebersamaan dalam tim dalam hal ini kerja sama yang baik, pembagian tugas yang jelas dan tepat agar setiap pemain merasa bertanggung jawab terhadap tugasnya, sehingga nantinya tidak ada pemain yang merasa paling berjasa dalam tim. Permainan ini mengajarkan pemainnya untuk saling bekerja sama.

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang, untuk standar ukuran lapangan bola voli yang di gunakan menurut Sukma, Aji (2016) yaitu: “a) Panjang lapangan 18 meter, b) Lebar lapangan 9 meter, c) Garis serang 3 meter”. Pada permukaan lapangan bola voli harus memiliki syarat yaitu datar dan berbentuk horizontal serta seragam pada setiap bagiannya. Pada bagian permukaan lapangan tidak boleh licin, sehingga membahayakan pergerakan pemain di atas lapangan. “ hlm. 42

Selain itu, lapangan permainan bola voli dibatasi oleh jaring atau net yang di pasang pada dua buah tiang yang berada di pinggir lapangan. Net atau pembatas tengah lapangan permainan bola voli untuk tim putra dan tim putri terdapat perbedaan, yaitu terletak pada ketinggian net. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sukma, Aji (2016) bahwa ukuran net dan tiang bola voli yaitu sebagai berikut :

- a) Lebar net bola voli : 1 meter, b) Tinggi net untuk putra :2,43 meter, c) Tinggi net untuk putri : 2,24 meter, d) Tinggi antena pada net bola voli : 0,8 centimeter, e) Tinggi tiang net bola voli : 2,55 meter, f) Jarak tiang net dengan garis samping lapangan bola voli : 0,5 – 1 meter, g) Pita tepian samping net : 5 centimeter sepanjang 1 meter, h) pita tepian atas net : 5 centimeter, i) mata jala net : 10 centimeter

Ketinggian net diukur dari tengah lapangan permainan, dimana tinggi net (diatas kedua garis samping) harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm. Untuk lebih jelasnya mengenai bentuk dan ukuran lapangan permainan bola voli dapat dilihat pada gambar Gambar 3 di bawah ini. “hlm 42



Gambar 2.3 Lapangan Bola Voli

Sumber : <https://www.sportstars.id/read/berapa-ukuran-lapangan-bola-voli>

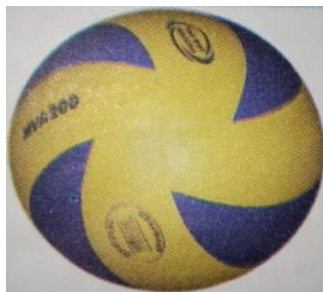
Dalam permainan bola voli ada beberapa aturan-aturan yang harus diketahui pemain, layaknya cabang olahraga lainnya. Sistem peraturan olahraga bola voli sudah ada sejak kemunculan olahraga ini. Mengenai peraturan bola voli menurut Aji, Sukma (2016) yaitu sebagai berikut:

- 1) Setiap regu ada 6 orang yang bermain dan 6 pemain cadangan.
- 2) Perputaran pemain searah jarum jam.
- 3) Lama permainan three winning set.
- 4) Set kemenangan diraih ketika regu meraih 25 poin.
- 5) Dalam posisi 24-24, dilakukan deuce sampai suatu regu meraih angka selisih 2 dari lainnya.
- 6) Jika kedudukan set kemenangan 2-2 (set penentu) dimainkan sampai angka 15.
- 7) Dalam posisi 14-14 dilakukan deuce sampai suatu regu meraih angka dengan selisih 2.
- 8) Penghitungan angka/nilai dengan sistem reli poin.
- 9) Time out diminta oleh official/pelatih kepada wasit, lamanya 30 detik.

42

Bola yang digunakan dalam permainan bola voli harus berbentuk bulat sempurna, tidak boleh terdapat benjolan pada bagian permukaan bola. Bola juga tidak boleh berbentuk lonjong. Bahan yang biasa digunakan untuk membuat bola voli biasanya berasal dari kulit atau juga kulit sintesis. Bola dalam permainan bola voli mempunyai ukuran-ukuran yang telah ditetapkan oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi bola voli Indonesia. Menurut Hidayat, Witono (2017) mengungkapkan bahwa "Lingkar bola voli adalah 65-67 centimeter. Berat bola voli yang distandarkan adalah 260-280 gram. Agar bisa

memantul dengan baik, sebuah bola voli harus memiliki tekanan dalam 0,30-0,325 kg/cm.” hlm 34



Gambar 2.4 Bola Voli
Sumber : Hidayat, Witono (2017, hlm.33)

2.1.3.2. Teknik Dasar Permainan Bola voli

Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat kompleks, di dalamnya terdapat unsur kerja sama serta permainan beregu yang melibatkan beberapa komponen teknik dasar bola voli. Menurut Hidayat, Witono (2017) mengemukakan bahwa :

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut mampu menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta, bila seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar. hlm 35

Penguasaan teknik bola voli penting untuk di pahami agar seseorang bisa bermain bola voli dengan baik dan benar. Tanpa memiliki pemahaman mengenai teknik bermain bola voli yang baik, maka seseorang tidak akan bisa mendapatkan hasil yang baik saat bermain bola voli. Mengingat untuk menjaga bola agar tidak jatuh dilapangan sendiri yang di selenggarakan dibawah aturan dengan setiap tim dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan serta tetap dalam kontrol yang baik guna di arahkan dengan tepat ke daerah lawan, tentu bukan hal yang mudah. Menurut Hidayat, Witono (2017) “Penguasaan teknik bisa di dapatkan melalui proses berlatih secara benar dan terarah”. Hal ini menandakan bahwa, teknik dasar bola voli merupakan potensi seseorang untuk menunjukkan keahlian bermain bola voli yang merupakan hasil dari latihan atau praktek.” Hlm.36

Menurut Rahmani, Mikanda (2014) “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya *service*, *passing*, *spike*, dan *blocking*” hlm.115. Adapun pembahasan mengenai teknik (keterampilan) bola voli dijelaskan pada bagian berikut:

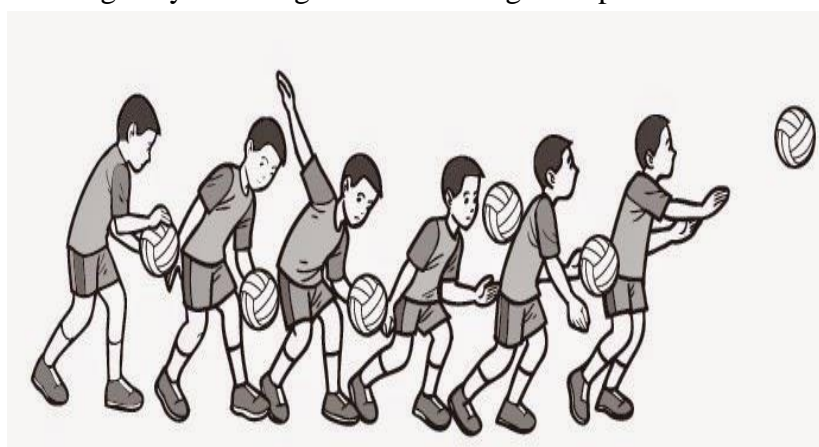
1) *Service*

Teknik *service* dilakukan sebagai awal jalannya permainan. Kadang teknik ini dijadikan ajang untuk memperlihatkan kemampuan pemain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati jaring atau net. *Service* pada saat ini bukan saja berfungsi sebagai pembuka permainan melainkan sebagai serangan awal bagi regu yang melakukan *service*. Kedudukan *service* menjadi sangat penting, karena peraturan pertandingan yang berlaku saat ini menggunakan sistem *rally point* yaitu setiap perpindahan bola maupun bola mati menghasilkan *point* bagi regu yang memenangkan *rally* atau mematikan bola di lapangan lawan, sehingga dengan *service* yang sempurna akan dapat langsung mengumpulkan angka tanpa ada *rally-rally*. Mengenai teknik *service* Wahyuni, Sri *et.al* (2010) mengungkapkan bahwa teknik *service* dibagi menjadi 2 yaitu sebagai berikut :

a) Teknik Servis bawah

Teknik servis bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- (1) Sikap tubuh berdiri, kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh condong ke depan.
- (2) Salah satu tangan memegang bola dan tangan yang lain digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari tangan dalam keadaan mengepal.
- (3) Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola di pukul dibagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan. hlm 11

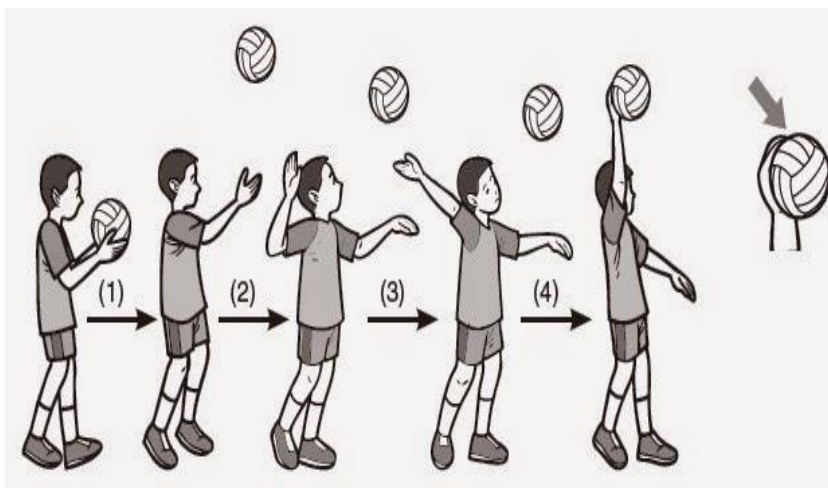


Sumber : Wahyuni, Sri *et.al* (2010, hlm12)

b) Teknik servis atas

Teknik servis atas dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- (1) Sikap tubuh berdiri, salah satu tangan memegang bola.
- (2) Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga.
- (3) Pukulan bola diusahakan melewati di atas net.
- (4) Bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.



Gambar 2.6 Teknik Servis Atas
Sumber : Wahyuni, Sri *et.al* (2010, hlm12)

Sewaktu akan melakukan *service*, perhatian harus selalu terpusat pada bola. Lecutan tangan dan lengan sangat diperlukan dan bila perlu dibantu dengan gerakan togok ke arah depan sehingga bola akan memutar lebih banyak. Pada waktu lengan dilecutkan, siku jangan sampai ikut tertarik ke bawah. Saat ini *service* tidak dilakukan dengan berdiri saja, melainkan dengan cara melompat layaknya *spike* dari daerah belakang yang disebut dengan *jump service*.

2) *Passing*

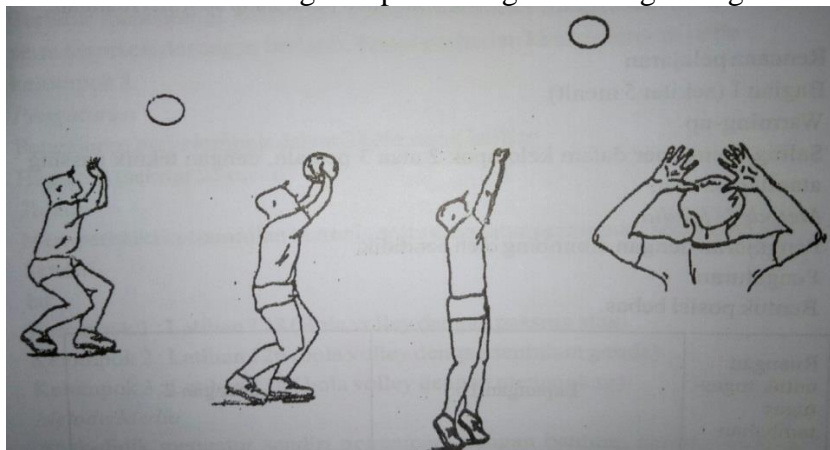
Passing adalah upaya mengoperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri. Teknik *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas adalah upaya mengoperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri menggunakan jari-jari dan telapak tangan. Sedangkan yang dimaksud dengan *passing* bawah adalah upaya mengoperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri menggunakan kedua lengan yang dirapatkan. Kedua teknik *passing* tersebut merupakan suatu langkah awal untuk menyusun pola

serangan. Mengenai teknik *passing* Aji, Sukma (2016) mengungkapkan bahwa teknik *passing* atas dan *passing* bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut :

a) Teknik *passing* atas

Cara melakukan *passing* atas adalah sebagai berikut.

- (1) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lutut ditekuk dengan badan merendah.
- (3) Kedua lutut sikapnya mengeper.
- (4) Kedua tangan ditekuk dengan kedua telapak tangan dan jari-jari membentuk cekungan seperti mangkuk setengah lingkaran. hlm 39



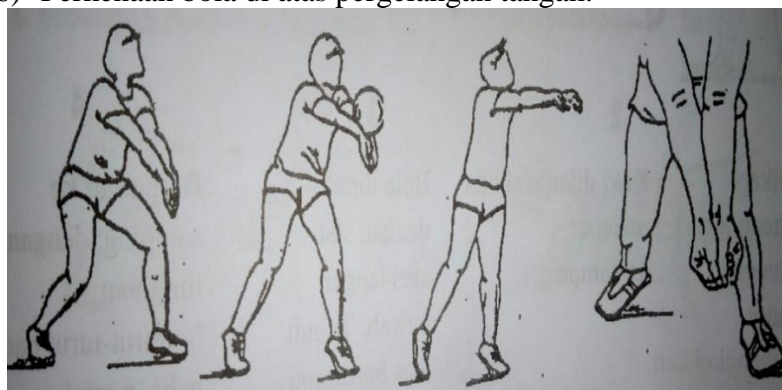
Gambar 2.7 Teknik *Passing* Atas

Sumber : Juhrodin dan Deni Setiawan. (2014, hlm.120)

b) Teknik *passing* bawah

Cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut.

- (1) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lutut ditekuk dengan badan condong sedikit ke depan.
- (3) Kedua lutut digerakan mengeper dan rilek.
- (4) Kedua tangan berpegangan, telapak tangan kiri memegang punggung telapak tangan kanan.
- (5) Ayunkan kedua lengan ke depan arah datangnya bola.
- (6) Perkenaan bola di atas pergelangan tangan.



Gambar 2.8 Teknik *Passing* Bawah

Sumber : Juhrodin dan Deni Setiawan. (2014, hlm 125)

3) *Spike*

Spike merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli yang berfungsi sebagai senjata utama dalam melakukan penyerangan. *Spike* dapat dilakukan pada daerah serang maupun pada daerah belakang. *Spike* biasanya dilakukan dengan berbagai variasi serangan, baik satu penyerang, dua penyerang maupun tiga penyerang dalam satu gerakan serang untuk mengelabui pertahanan lawan. Sedangkan menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015, hlm.39) spike adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin”. Dalam melakukan spike diperlukan jangkauan dan mengungkapkan tahapan pelaksanaannya sebagai berikut :

1) Ancang-ancang Melompat

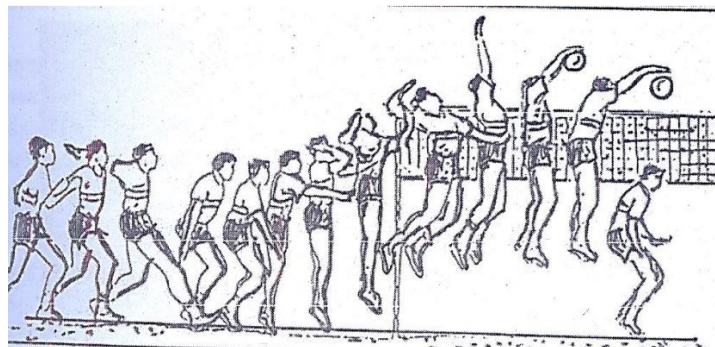
- Berdiri dengan kaki sejajar, langkah pertama kaki kanan, kemudian kaki kiri, lalu kaki kanan, dan ditutup langkah kaki kiri yang ditepatkan sedikit lebih maju dibanding kaki kanan (tangan kanan).
- Langkah pertama dan kedua ayunan tangan normal dan ada saat langkah terakhir, kedua tangan mengayun ke belakang bersamasama.

2) Gerakan Melompat

- Ayunan kedua tangan bersama-sama ke depan sekaligus membantu daya dorong ke atas
- Dengan menekukan sedikit lutut untuk selanjutnya mendorong/ melompat (eksplosive power)

3) Gerakan memukul

- Tangan kanan di atas dan ditarik ke belakang, tangan kiri di depan dipakai sebagai penyeimbang atau target titik pukulan
- Badan direntangkan ke belakang (mirip busur panah)
- Kemudian bersamaan dengan ayunan tangan kanan ke depan, badan dilecutkan ke depan, untuk memukul bola.
- Titik pukul bola adalah titik tertinggi dalam raihan tangan. (hlm.40- 41)



Gambar 2.9 Teknik *Spike*

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

4) *Block*

Block merupakan teknik pertahanan utama dalam permainan bola voli yang dapat dilakukan baik secara tunggal maupun berkawan (dua atau tiga orang). Kedudukan *block* dalam permainan bola voli sangat penting terutama dalam menahan serangan lawan dan dapat pula digunakan untuk mengumpulkan angka, karena jika *block* berhasil dan bola jatuh di lapangan penyerang menghasilkan angka bagi tim bertahan. Mengenai pelaksanaan teknik *block* menurut Aji, Sukma (2016 : 40) ada empat tahapan melakukan *block* yaitu sebagai berikut :

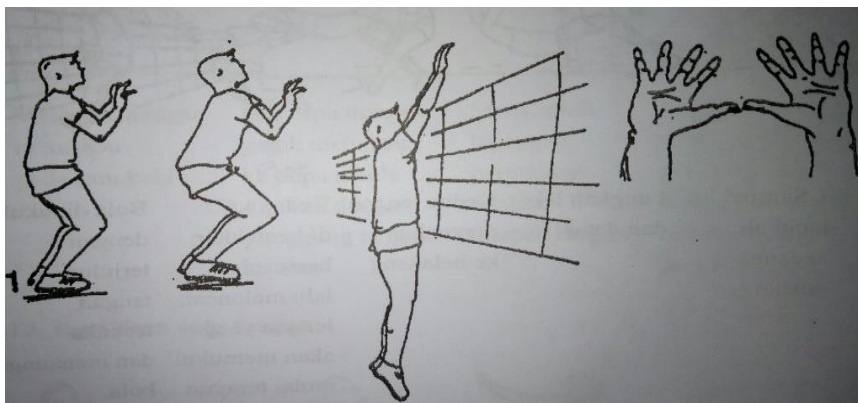
- a) Posisi awal

Posisi awal membendung bola adalah sebagai berikut.

 - (1) Pemain melangkah ke depan net dengan posisi siap.
 - (2) Kedua lengan ditekuk dan diletakan di depan muka.
 - (3) Kedua telapak tangan menghadap net.
- b) Tahapan membendung bola adalah sebagai berikut.
 - (1) Kedua kaki ditekuk mengeper.
 - (2) Tolakan kaki ke atas dan diluruskan.
 - (3) Kedua tangan dijulurkan ke atas dan melihat pergerakan bola.
- c) Kontak dengan bola pada saat membendung bola adalah sebagai berikut.
 - (1) Jari-jari tangan dibuka lebar.
 - (2) Kedua tangan didekatkan sehingga bola tidak bisa lolos.
- d) Mendarat

Mendarat pada saat membendung bola adalah sebagai berikut.

 - (1) Setelah kontak dengan bola, pemain dengan cepat mendarat.
 - (2) Turunkan kedua tangan jangan sampai menyentuh net.
 - (3) Kembali ke posisi tempat semula.



Gambar 2.10 Teknik *Block*

Sumber: : Juhrodin dan Deni Setiawan. (2014, hlm.128)

2.1.4 Passing Bawah

Passing bawah adalah teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk mengoper bola dari lawan atau rekan satu tim dengan cara menangkap bola yang datang dari bawah dan kemudian melemparkannya ke arah yang tepat dengan menggunakan bagian luar pergelangan tangan atau lengan bawah. Teknik ini juga dikenal dengan istilah "bump" atau "underhand pass". Passing bawah sangat penting dalam permainan bola voli karena merupakan teknik dasar yang memungkinkan pemain melakukan operan bola dengan akurat dan terkontrol, sehingga memudahkan pemain lain dalam melakukan serangan atau operan selanjutnya.

Passing bawah biasanya digunakan sebagai teknik pertama dalam mengoper bola saat bola datang dari lawan, terutama saat bola berada dalam posisi yang sulit atau tidak bisa dijangkau dengan teknik lain. Pemain harus berdiri dengan postur tubuh yang benar, kaki selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk untuk memudahkan gerakan tubuh. Selain itu, posisi tangan dan lengan yang benar sangat penting dalam melakukan teknik passing bawah yang efektif dan akurat. Tangan harus berada di bawah bola dengan jari-jari terbuka, dan siku sejajar dengan bahu. Kemudian, pemain harus menendang bola ke arah yang diinginkan dengan menggunakan bagian luar pergelangan tangan atau lengan bawah.

Teknik passing bawah yang baik membutuhkan latihan yang konsisten untuk meningkatkan keterampilan dan keakuratan dalam melakukan teknik ini. Selain itu, pemain juga harus memperhatikan posisi lawan, arah bola, dan kondisi

lapangan saat melakukan teknik passing bawah untuk memastikan operan bola yang tepat dan terkontrol.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan teknik passing bawah di antaranya adalah kemampuan fisik dan teknik, konsentrasi, timing, dan pengamatan terhadap lawan dan bola. Oleh karena itu, pemain harus terus berlatih dan mengembangkan keterampilan teknis dan taktis untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan teknik passing bawah yang efektif.

Dalam situasi permainan yang intens, pemain juga perlu mampu mengambil keputusan yang cepat dan tepat dalam melakukan teknik passing bawah. Maka dari itu, kemampuan kognitif dan kematangan mental juga sangat penting dalam mempertahankan konsistensi dalam teknik passing bawah.

Selain itu, peran komunikasi antar pemain dalam tim juga dapat membantu meningkatkan keberhasilan dalam teknik passing bawah. Pemain harus saling memberikan informasi tentang posisi lawan dan arah bola untuk memudahkan melakukan operan bola yang lebih akurat dan terkontrol.

Untuk melakukan teknik passing bawah yang baik, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Postur tubuh yang benar: Berdiri dengan kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, punggung lurus, dan pandangan fokus pada bola.
2. Letak tangan yang benar: Tangan dibentuk seperti mangkuk dan dijaga tetap kencang dengan telapak tangan dan jari-jari lurus.
3. Menggerakkan lengan dengan benar: Lengan digerakkan dari bawah ke atas, dengan pukulan yang halus dan terkontrol.
4. Memperhatikan arah bola: Bola harus dipukul dengan tepat ke arah teman satu tim, sehingga dapat dikontrol dengan baik.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Setiawati, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2008 dan Imam Maulana, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2012. Setiawati meneliti tentang upaya meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dengan menggunakan pembelajaran *passing* bawah ke sasaran ban sepeda dalam

permainan bolavoli pada siswa kelas IV SD Negeri Rahayu Kecamatan Cineam Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2011/2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pembelajaran passing bawah ke sasaran ban sepeda dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah pada siswa kelas IV SD Negeri Rahayu Kecamatan Cineam Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2011/2012. Dengan menggunakan metode pembelajaran yang lebih kreatif dan menyenangkan, siswa dapat lebih mudah memahami dan menguasai teknik dasar bola voli seperti passing bawah.

Sedangkan Imam Maulana meneliti tentang pengaruh variasi latihan *passing* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2015/2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan passing dapat meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2015/2016. Dengan memberikan latihan yang beragam, seperti latihan passing bawah dengan menggunakan bola yang berbeda, siswa dapat mengembangkan keterampilan dasar mereka dengan lebih baik dan juga memperoleh pengalaman yang lebih luas dalam bermain bola voli.

Kedua penelitian tersebut memiliki kesamaan yaitu fokus pada meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Namun, metode yang digunakan berbeda, Setiawati menggunakan pembelajaran passing bawah ke sasaran ban sepeda, sementara Imam Maulana menggunakan variasi latihan passing.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Setiawati dan Imam Maulana hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswi ekstrakurikuler bola voli SMPN Negeri 12 Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

Sedangkan hasil dari penelitian yang penulis lakukan materi latihannya yaitu latihan menggunakan alat bantu papan kayu dapat membantu siswi ekstrakurikuler dalam melakukan passing bawah dengan benar dan tanganya tidak menekuk saat akan melakukan passing bawahnya. Adapun judul penelitian yang

penulis lakukan adalah “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu papan kayu terhadap Peningkatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 12 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023)”.

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Setiawati dan Imam Maulana sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh penyidik. Hal ini berarti penyidik dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang penyidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyidik dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyidikan.

Sesuai dengan tujuan dan permasalahan dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut :

1. Teknik passing bawah membutuhkan perhatian khusus pada bagian sikut. Saat melakukan gerakan passing, pastikan sikut berada di bawah bola dan tekuk siku pada tangan dominan sehingga lengan membentuk sudut 90 derajat. Kemudian, gerakkan tangan dan bahu ke arah bola, pukul bola dengan bagian tengah atau bawah telapak tangan dominan, dan perpanjang lengan tangan dominan ke arah target dengan menjaga sikut tetap di bawah bola untuk memastikan bola terkendali dan terarah dengan baik.
2. Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan teknik passing bawah, seperti sikut yang berada di atas bola atau tidak menekuk siku dengan sudut 90 derajat, tidak menggerakkan tangan dan bahu ke arah bola dengan benar, memukul bola dengan bagian atas telapak tangan atau jari-jari, serta tidak menjaga keseimbangan tubuh dengan baik, dapat dihindari melalui latihan teknik passing bawah secara teratur dan fokus pada memperbaiki gerakan yang salah
3. Latihan dengan menggunakan alat bantu papan kayu yaitu berbentuk papan persegi panjang mempunyai grip diujung papan, spesifikasi seperti berikut:

panjang (30cm), lebar (5cm) dan tebal (0,5cm) ukuran tersebut didasarkan dari observasi peneliti saat melatih dengan mengukur panjang lengan atlet dari tangan sampai diatas siku rata-rata P (30cm) dengan tujuan saat pemakaian kedua siku tidak tertekuk sehingga lengan tetap lurus, lebar jarak antara kedua lengan atas L (5cm) lebih aerodynamic sehingga permukaan perkenaan sesuai dengan saat melakukan passing tanpa menggunakan alat dan tebal (0,5cm) agar tidak berat serta nyaman saat dipakai.

4. Latihan keterampilan teknik *passing* bawah dengan alat bantu papan kayu berpengaruh baik terhadap keterampilan *passing* bawah, tanpa pembelajaran yang baik dan intensif, peningkatan keterampilan passing bawah tidak akan berkembang dan meningkat, hal ini dikarenakan pemain dituntut untuk menguasai dalam pergerakannya.
5. Hasil latihan saat menggunakan alat bantu papan kayu berpengaruh sangat baik pada siswi ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya, siswi yang tadinya passing bawahnya tangan terus menekuk tapi saat menggunakan alat bantu papan kayu tanganya tidak menekuk lagi saat mau passing bawah sehingga tanganya lurus dan menghasilkan bola lurus kedepan tidak ke atas atau kebelakang

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Arikunto, Suharsimi (2008) adalah “Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul”(hlm. 63), Selanjutnya Marwan, Iis (2008) menjelaskan bahwa, “Hipotesis merupakan jawaban tentative terhadap masalah. Hipotesis semacam “bakal teori” atau “mini teori” yang ketat akan diuji kebenarannya dengan data” (hlm. 20). Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan gambaran hasil penelitian dilapangan, melalui teori dan praktek yang akan di buktikan hasilnya.

Bertitik tolak pada anggapan dasar di atas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa Latihan Menggunakan Alat Bantu Papan Kayu secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan Passing Bawah pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.