

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bola Voli

Menurut Nasuka (2019) “Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Massachuset. Awal mulanya dia menciptakan permainan bernama *Mintonette* untuk menggantikan permainan bola basket yang dianggap melelahkan” (hlm.5). Permainan *mintonette* tidak menetapkan peraturan mengenai jumlah pemainnya. Pada tahun 1896, Alfred T. Halstead mengubah nama permainan *mintonette* menjadi bola voli atau *volleyball*. Sesuai dengan namanya, permainan ini memiliki ciri khas gerakan yang dilakukan ketika bermain, yaitu melambungkan bola sebelum bola menyentuh tanah (*volleying*).

Dalam permainan bola voli, Morgan menjelaskan bahwa permainan ini dapat dimainkan di dalam atau luar ruangan oleh banyak pemain. Saat itu, belum ada batasan jumlah yang menjadi standar untuk pemain melakukan pertandingan bola voli. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mempertahankan bola dan bergerak tanpa melewati net yang tinggi ke wilayah lawan. Dalam permainan bola voli tidak memiliki batasan waktu, untuk mengetahui pemenangnya yaitu tim atau regu yang terlebih dahulu mengumpulkan poin atau angka hingga 25 (selisih 2 poin dengan lawannya) yang disebut juga dengan *rally point*. Apabila terjadi poin seri 24-24 (*deuce*) maka ada penambahan poin 2 angka sampai tak terbatas, jika selalu terjadi poin seri. Bila terjadi kedudukan set yang sama (2-2) maka set kelima hanya sampai pada poin 15. Penentuan tim pemenang menggunakan sistem *two winning set* atau *three winning set*.

Menurut Hidayat (dalam Salbah, 2018) “Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup terdiri dari 6 pemain”. Permainan bola voli menurut Syarifudin (2017) “permainan bola voli sangat menyenangkan, banyak orang yang melakukan salah satu kegiatan rekreasi. Sebagian lainnya melakukan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola voli yang diarahkan melalui prestasi” (hlm.16). Berdasarkan

beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, permainan bola voli merupakan permainan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun, baik dari kalangan anak-anak, remaja sampai dewasa. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari enam orang pemain dan dibatasi oleh net, dimana setiap regu berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan melewati atas net, dengan cara bermain menggunakan beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli. Setiap regu memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan (kecuali sentuhan *block* atau membendung).

2.1.2 Teknik Dasar 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. Menurut Bachtiar, dkk (dalam Mulyadi & Pratiwi, 2020):

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

Menurut Dudi (2017) “Dalam permainan bola voli, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash* dan membendung” (hlm.19). Adapun teknik dasar bola voli yang dapat penulis jelaskan adalah sebagai berikut:

2.1.2.1 *Passing* bawah

Teknik *passing* bawah merupakan teknik gerakan yang cara pengambilannya dari bawah dada. Dalam permainan bola voli, teknik dasar *passing* bawah merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Mulyadi & Pratiwi, (2020) “Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/ *smash* dari tim lawan” (hlm.14). Dari pernyataan tersebut

dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah suatu teknik dasar yang sangat penting dan memiliki fungsi utama untuk menerima, mengumpan dan menahan bola dari serangan lawan yang gerakannya dilakukan dari bawah dada atau di depan perut.

2.1.2.2 *Passing* Atas

Menurut Nasuka (2019) “*Passing* atas adalah penerimaan bola dengan posisi bola di atas kepala. Berbeda dengan *passing* bawah, *passing* ini kurang tepat untuk menerima bola *spike* maupun servis, karena *passing* atas dilakukan dengan perkenaan bola pada jari-jari.” (hlm.7). *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang *tosser* (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. Menurut Mulyadi & Pratiwi, (2020) “*Passing* atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan *spiker/smasher* (orang yang melakukan pukulan *smash*) untuk melakukan pukulan *smash* dengan tajam, keras, dan mematikan” (hlm.16). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang bertujuan untuk mengumpan kepada *spiker/smasher* agar dapat menghasilkan serangan yang mematikan untuk tim lawan.

2.1.2.3 *Smash*

Dalam permainan bola voli, teknik dasar *smash/spike* sangat sulit diterima oleh lawan. Teknik dasar *smash/spike* ini bisa dikatakan sebagai pukulan serangan yang sulit untuk diterima karena bola hasil dari pukulan *smash* melaju dengan kuat dan cepat. Menurut Nasuka (2019) “Teknik ini adalah teknik permainan dalam bola voli yang paling memikat dan mengundang kekaguman penonton. *Spike* juga merupakan serangan yang paling mematikan lawan. Bola hasil pukulan *spike* mempunyai karakteristik menukik, tajam dan cepat” (hlm.9). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *smash* merupakan suatu pukulan yang melaju dengan cepat dan kuat sehingga bola yang dihasilkan sulit diterima oleh lawan.

2.1.2.4 Bendungan/*Block*

Menurut Nasuka (2019) “Bendungan pada dasarnya adalah merintang atau menghalangi lawan ketika sedang melakukan serangan di depan net. Bendungan dilakukan dengan cara menutup sebagian lapangan dari pihak lawan” (hlm.10). Teknik *block* biasanya dilakukan pada saat tim lawan melakukan *smash* sehingga teknik dasar *block* ini sendiri dapat menghalau bola dari pukulan *smash* lawan. Bendungan yang berhasil dilakukan dengan baik bukan hanya berfungsi sebagai teknik untuk bertahan dari serangan lawan akan tetapi juga sebagai suatu kemenangan untuk tim yang akan menentukan dalam melakukan siasat penyerangan pada tim lawan.

2.1.2.5 Servis

Servis merupakan teknik dasar yang tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam lapangan lawan dan merupakan bentuk serangan awal dalam permainan bola voli. Menurut Destriana et al., (2021) “Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan putaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong, kepada pemain garis belakang atau kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat”.

Menurut Nasuka (2019) “Secara garis besar teknik servis dikategorikan menjadi dua yaitu servis tangan bawah dan servis tangan atas. Pembagian tersebut berdasar pada posisi tangan terhadap kepala saat melakukan servis” (hlm.3). Adapun dua jenis servis yang diungkapkan oleh Nasuka (2019) yaitu:

1) Servis tangan bawah

Servis tangan bawah merupakan servis yang paling sederhana dan mudah dilakukan. Teknik servis ini tepat untuk diajarkan kepada pemain pemula atau pemain wanita karena mereka pada umumnya belum memiliki tenaga yang kuat. Servis tangan bawah adalah servis dengan posisi tangan yang memukul berada di bawah bola. Gerakan untuk servis tangan bawah lebih alamiah dengan tenaga yang tidak terlalu besar. Kelemahan servis ini adalah bola yang dihasilkan mudah diterima lawan. Dengan lintasan yang melambung tinggi, kecepatan bola tidak terlalu tinggi sehingga tidak sulit untuk menerima servis ini. Hampir tidak ada pemain profesional yang menggunakan teknik servis ini karena terlalu mudah untuk diterima lawan.

2) Servis tangan atas

Berbeda dengan servis tangan bawah, servis tangan atas dilakukan dengan posisi bola di atas kepala. Servis tangan atas memerlukan tenaga yang lebih kuat. Servis tangan atas lebih sulit dilakukan dibandingkan servis tangan bawah, namun tingkat kesulitan lawan untuk menerima servis ini juga lebih tinggi. Ketika dipukul dengan tangan di atas kepala, bola akan berjalan mengambang dan tidak membentuk parabola. Bola yang berjalan mengambang lebih sulit untuk diterima lawan dibandingkan bola yang mempunyai lintasan parabola. Untuk melakukan servis ini dengan baik diperlukan keterampilan yang tinggi dan tenaga yang besar. Servis dengan tenaga yang kurang akan menyebabkan bola tidak menyebrang net. (hlm.3-5)

2.1.3 Teknik Dasar *Passing* Bawah

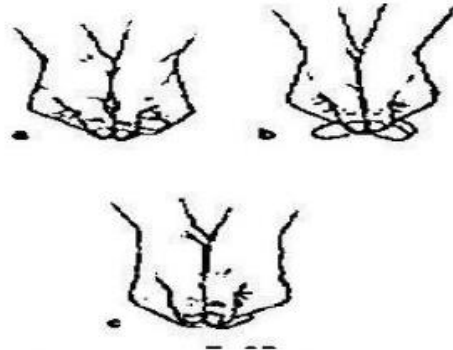
Passing bawah digunakan pada saat menerima servis atau juga saat menerima pukulan *smash*. Teknik *passing* bawah digunakan dalam menerima pukulan *smash*, karena dengan teknik ini kekuatan tangan akan lebih kuat dari pada saat menggunakan teknik *passing* atas. Menurut (Khafidoh, 2018):

Pada teknik ini kedua telapak tangan bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain. Kedua lengan bersikap lurus kebawah dengan bagian bawah siku menghadap ke arah depan. Posisi badan saat melakukan *passing* bawah adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan badan atau kuda-kuda. Arah badan menghadap lurus dengan arah lengan saat mengarahkan bola yang datang, sehingga bisa di ayunkan sesuai dengan arah yang diinginkan.

Dapat disimpulkan dari pengertian di atas bahwa gerakan *passing* bawah pada saat bola datang, kedua lengan harus dalam kondisi yang kuat dan sejajar yang bertujuan agar bola tidak berbelok arah serta posisi badan saat melakukan *passing* bawah adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan badan atau kuda-kuda. Setelah bola mengenai lengan, bola diayunkan ke arah yang dituju diikuti dengan ayunan badan ke depan.

Menurut Mulyadi & Pratiwi, n.d. (2020) “*Passing* bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim” (hlm.14). Sejalan dengan hal tersebut Mulyadi & Pratiwi, n.d. (2020) menyebutkan beberapa tahapan dalam melakukan *passing* bawah, sebagai berikut:

a. Posisi Jari Tangan dan Lengan

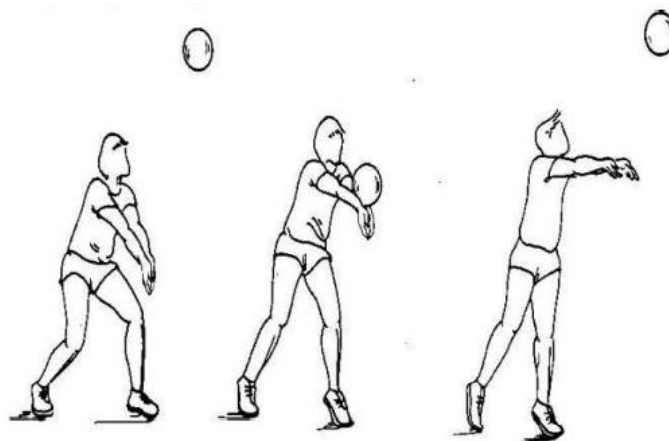


Gambar 2.1 Posisi jari-jari tangan *passing* bawah bola voli

Sumber : Mulyadi & Pratiwi, n.d. (2020)

Posisi jari-jari tangan serta lengan *passing* bawah sangat berbeda dengan *passing* yang lainnya. Oleh sebab itu, dibutuhkan keterampilan serta koordinasi mata dan tangan sebelum bola jatuh ke daerah lengan. Tujuannya agar bola dapat memantul satu kali dan terarah sesuai yang akan dituju.

b. Tahapan *Passing* Bawah



Gambar 2.2 Tahapan melakukan *passing* bawah bola voli

Sumber : Mulyadi & Pratiwi, n.d. (2020)

- 1) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan sedikit condong ke depan.
- 2) Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke bawah.

- 3) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua tangan.
- 4) Perkenaan pada kedua lengan.
- 5) Sikap akhir gerak lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya (hlm.15)

2.1.4 Latihan

Latihan memiliki peranan penting untuk menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan untuk orang yang memiliki bakat tetapi tidak dilatih dengan baik dan terprogram, maka prestasi optimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Sebaliknya, jika seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu tetapi melakukan latihan dengan baik dan terprogram, tidak menutup kemungkinan untuk meraih prestasi yang maksimal. Bahkan orang-orang hebat yang memiliki banyak prestasi dulunya tidak luput dari latihan yang selalu dijalankannya, karena proses latihan tidak akan mengkhianati hasil jika proses latihan itu dilakukan dengan baik dan benar.

Menurut (Langga & Supriyadi, 2017) berpendapat bahwa latihan ini merupakan “suatu kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal”. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Destriana et al. (2021) “Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Yang dimaksud dengan Sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Kemudian yang dimaksud dengan berulang-ulang adalah bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu cara yang sistematis, teratur dan terencana yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan gerak untuk menunjang keberhasilan fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak agar penampilan gerak lebih baik dalam keterampilan khusus.

2.1.5 Tujuan Latihan

Menurut Harsono (2015), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan setiap program latihan yang disusun oleh pelatih adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan dan kinerja siswa semaksimal mungkin. Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) menjelaskan bahwa “Secara umum, tujuan latihan adalah membantu pelatih, para pembina, dan guru olahraga mampu menerapkan dan memiliki keterampilan dalam mengembangkan potensi siswa mencapai puncaknya” (hlm.49). Jika dalam proses latihan interaksi antara siswa dan pelatih terjalin dengan baik, maka tujuan latihan akan tercapai sesuai dengan yang diinginkan.

Adapun sasaran dan tujuan secara garis besar menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015), diantaranya:

- 1) Kualitas fisik dapat meningkat secara umum dan menyeluruh.
- 2) Mengembangkan potensi fisik yang khusus.
- 3) Menyempurnakan teknik.
- 4) Menyempurnakan dan mengembangkan pola bermain baik strategi maupun tekniknya.
- 5) Kemampuan psikis siswa dalam bertanding meningkat. (hlm.49)

2.1.6 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Harsono (2015), “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”. (hlm.51)

Dalam penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya:

2.1.6.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

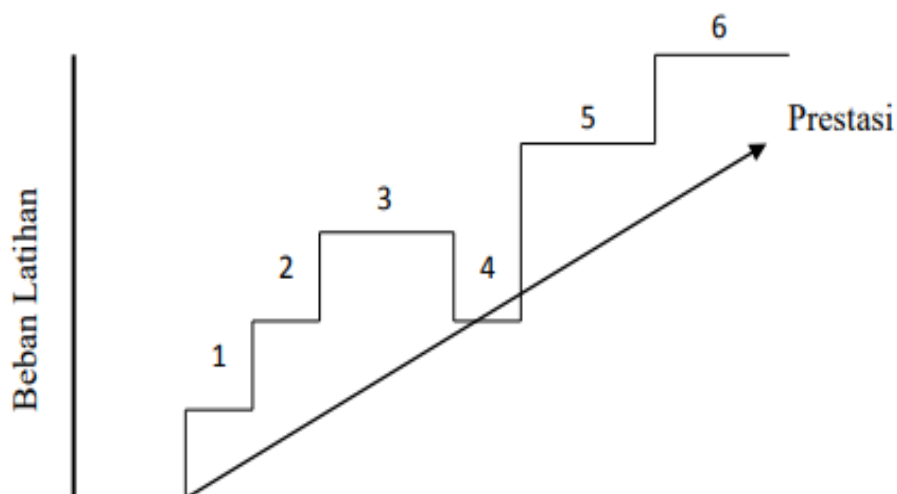
Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015), menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi siswa akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku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

Harsono (2015), menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringnya 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” (hlm.52). Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan bagi prestasi seseorang.

a) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat pasti akan menemukan kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang pasti akan mudah di atasi, bahkan terasa semakin ringan. Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan dan ulangan.

Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar di bawah ini.



Gambar 2.3 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, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

b) *Overtraining*

Ada siswa-siswa yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan atau menariknya hadiah-hadiah, sehingga siswa dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak

atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Siswa demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015),

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan siswa untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya dan terlebih lagi psikologis siswa. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *staleness*, kadang juga cedera. (hlm.54)

Latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa dan kehilangan kepercayaan pada siswa sehingga mungkin saja dapat menyebabkan siswa akan meninggalkan cabang olahraganya. Jika disimpulkan dari pernyataan di atas, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Metode yang akan diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu pada sistem tangga.

2.1.6.2 Prinsip Individualisasi

Mylsidayu & Kurniawan, (2015) mengemukakan bahwa “Setiap siswa berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi” (hlm.57). Oleh sebab itu pelatih perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut dalam merespon beban latihan. Menurut Harsono (2015),

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 siswa. (hlm.64)

Sejalan dengan pernyataan tersebut kenyataan pada saat di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung adanya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu

program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik.

Dengan memperhatikan keadaan individu siswa, pelatih akan mampu memberikan takaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seseorang, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (recovery), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2.1.6.3 Prinsip Kualitas Latihan

Pada setiap latihan yang akan dilakukan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya agar siswa dapat mudah menangkap apa yang disampaikan oleh pelatih. Menurut Harsono (2015) Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan *dril-dril* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan” (hlm.75). Kemudian Harsono (2015), menjelaskan bahwa “Latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun siswa”. (hlm.76)

Hasil yang di dapat dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Latihan-latihan yang terkadang intensifnya kurang tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian 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.

2.1.6.4 Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Fauzi et al., 2019) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah “pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan” (hlm. 37). Kent (dalam Fauzi et al., 2019) menjelaskan bahwa “pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phosphagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai”. (hlm. 37)

2.1.6.5 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015), “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari siswa” (hlm. 76). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh siswa untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada siswa. Terlebih pada siswa yang dominan menggunakan unsur daya tahan dan variasi latihan, khususnya pada cabang olahraga bola voli. Selanjutnya Harsono (2015), “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78).

Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah salah satunya, bisa melakukan latihan dengan menggunakan metode distribusi meningkat. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari dan tujuan latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental siswa. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Siswa selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu pelatih harus menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.7 Keterampilan

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bermacam-macam. Meskipun istilah ini memiliki banyak pengertian, pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Kemampuan atlet ketika mereka memilih dan melaksanakan teknik yang tepat pada waktu yang tepat, berhasil, secara teratur dan dengan minimum usaha, atlet menggunakan keterampilan mereka untuk mencapai tujuan. Keterampilan adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang yang menggambarkan kemampuan kegiatan motorik dalam psikomotor. Seseorang dapat dikatakan sudah menguasai kecakapan motoris bukan saja karena ia dapat melakukan hal-hal atau gerakan yang telah ditentukan tetapi juga karena mereka bisa melakukannya dalam keseluruhan gerak yang lancar dan tepat waktu.

Penguasaan keterampilan gerak sangat penting dalam permainan bola voli, apabila penguasaan gerak yang baik dan benar sesuai dengan teknik dasar maka akan mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan. Keterampilan yang didapat secara tidak maksimal tidak akan mudah dilakukan karena gerakan tersebut merupakan gerakan yang kompleks, salah satunya yaitu pada olahraga bola voli.

Keterampilan menurut Iskandar (2017) “Secara etimologi, istilah keterampilan berasal dari bahasa Inggris yaitu *skill*, yang artinya kemahiran atau kecakapan. Secara terminologi keterampilan adalah kemampuan dalam melaksanakan tugas berdasarkan kompetensi pekerjaan dan hasilnya dapat

diamati”. Penguasaan keterampilan gerak yang sangat penting adalah bagaimana menciptakan gerakan sesuai dengan keinginan dan respon anggota badan yang baik, salah satunya dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang, di dalam olahraga bisa dikatakan melakukan kegiatan latihan. Untuk penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam meningkatkan keterampilan gerak salah satunya yaitu dengan melakukan latihan yang berulang-ulang dengan tingkat kesulitan yang mudah sampai dengan tingkat kesulitan yang lebih sulit sehingga keterampilan gerak seseorang lebih baik.

2.1.8 Hakikat Metode Praktek Distribusi

Metode praktek distribusi diterjemahkan dari istilah *Distributed Practice*, yaitu istilah yang digunakan oleh Singer, untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaan latihannya atau kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat. Winarno (1994) menyatakan bahwa, “*Distributed practice* adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu untuk latihan dengan waktu untuk istirahat secara berselang-seling” (hlm.90). Pomo Warih Adi (2015) berpendapat bahwa, “Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang pada pelaksanaan praktiknya diselingi dengan waktu istirahat diantara waktu latihan”. (p.9)

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode latihan praktek distribusi (*distributed practice*) merupakan metode latihan yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode praktek distribusi. Winarno (1994) menyatakan bahwa, “Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup” (hlm.90).

Metode latihan *distributed practice* merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktik (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan keterampilan. Waktu istirahat di antara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat

yang cukup di antara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

Dari beberapa metode latihan yang ditemukan oleh para ahli belum ditemukan metode mana yang paling efektif untuk pelaksanaan latihan. Hal ini dikarenakan setiap metode mempunyai keunggulan dan kelemahannya sendiri. Mengenai hasil penelitian terhadap beberapa metode praktek dalam olahraga oleh para ahli, secara garis besarnya, generalisasi beberapa penelitian tersebut Oxendine (dalam Rafsanjani, 2019) merangkumnya sebagai berikut :

- a. Praktek distribusi pada umumnya lebih efektif ketimbang praktek padat.
- b. Praktek yang berjangka relatif pendek dalam waktu ataupun banyaknya, menunjukkan efektivitas yang tinggi dibandingkan dengan praktek yang berjangka panjang.
- c. Konsentrasi yang secara progresif menurun terhadap periode praktek nampak lebih menguntungkan.
- d. Lama praktek yang secara bertahap menjadi lebih pendek nampaknya menjadi lebih efektif.
- e. Keahlian atau kemahiran yang telah diperoleh dalam jangka waktu yang lebih lama akan lebih menetap atau bertahan daripada yang diperoleh dalam jangka waktu yang lebih pendek.
- f. Motivasi yang bertaraf tinggi akan lebih bermanfaat bagi praktek yang menuntut konsentrasi tinggi dan jangka waktu lama.
- g. Individu atau kelompok yang telah lebih berkemampuan atau kompeten akan lebih efektif bila belajar dalam jangka waktu lama daripada yang kurang kompeten. Anak-anak yang lebih tua akan mampu belajar dengan waktu yang lebih lama daripada anak-anak yang lebih muda.
- h. Banyaknya ulangan atau repetisi seperti antara lain lemparan, pukulan, loncatan, menyelam dan lain-lain akan lebih berarti dalam belajar motorik daripada lamanya waktu belajar.
- i. Latihan dalam kelompok akan mampu memperpanjang lama berlatih ketimbang latihan individual. (hlm.36)

Sedangkan yang menjadi landasan bagi metode praktek distribusi ini menurut Wheeler dan Perkin (dalam Rafsanjani, 2019) yang memberikan asumsi terhadap selang waktu istirahat itu sebagai berikut ”1. Memberikan kesempatan untuk mengisi kembali pelayanan energi yang rendah. 2. Mengatasi pengaruh perangsangan yang berlebihan. 3. Mematangkan dengan jalan diferensiasi pola-pola penggunaan energi”. (hlm.37)

Memperhatikan asumsi dari beberapa peneliti, penulis menyimpulkan bahwa dengan adanya waktu istirahat dari metode praktek distribusi tersebut, akan terjadi proses pematangan kondisi tubuh untuk melakukan pengulangan gerakan yang sedang dipelajari dan menjadi langkah utama untuk menghilangkan terjadinya kelelahan, sehingga pola-pola gerakan akan mudah dikuasai.

2.1.9 Latihan Menggunakan Metode Praktek Distribusi Meningkat

Praktek distribusi dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu praktek distribusi meningkat (progresif), praktek distribusi tetap, dan praktek distribusi menurun. Setiap metode yang digunakan selalu mempunyai kelebihan dan kelemahan dalam mempengaruhi hasil belajar, sehingga ketiga metode tersebut masing-masing akan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil pembelajaran teknik dasar bola voli.

Metode distribusi meningkat (progresif) adalah metode praktek yang melakukan peningkatan latihan dari satu tugas gerak ke tugas gerak berikutnya dengan diselingi waktu istirahat di setiap set nya. Penerapan metode distribusi meningkat dalam penelitian ini yaitu dengan adanya peningkatan jumlah repetisi disetiap bagian latihannya dengan selang waktu istirahat yang tetap. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat pasti akan menemukan kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang pasti akan mudah di atasi, bahkan terasa semakin ringan

Pada setiap pertemuan siswa melakukan variasi teknik *passing* bawah sebanyak repetisi yang telah ditentukan. Setiap pertemuan latihan, siswa melakukan gerakan dan repetisi yang berbeda, dimulai dari repetisi yang terendah hingga repetisi yang tertinggi sesuai dengan jumlah repetisi yang telah ditentukan. Penerapan repetisi pada minggu pertama yaitu sebanyak 20 kali dibagi dalam 3 set. Setiap set, siswa melakukan gerakan *passing* bawah dengan repetisi yang meningkat sampai mencapai 20 kali repetisi yaitu dengan melakukan gerakan *passing* bawah sebanyak 5 kali – istirahat – 7 kali – istirahat – 8 kali dengan

waktu istirahat yang tetap yaitu selama 1 menit. Kemudian di minggu-minggu berikutnya siswa melakukan beberapa variasi *passing* bawah dengan repetisi yang berbeda pula.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil yang relevan yaitu suatu penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas.

- a. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Muh Farid Kusaeri (2019) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Distribusi Progresif Terhadap Keterampilan Jumping Service Dalam Permainan Bola Voli” pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019 . Penelitian yang dilakukan oleh Farid Kusaeri (2019) sama halnya dengan penelitian yang penulis lakukan, hanya berbeda dari teknik dasar yang diteliti. Hasil penelitiannya menyatakan sebagai berikut: berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, diperoleh kesimpulan bahwa Latihan dengan menggunakan metode distribusi progresif secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan Jumping Service dalam permainan bola voli pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019.
- b. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suko Pambudi (2019) yang berjudul “Peningkatan Aktivitas Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Metode *Distributed Progressive*” penelitian yang dilakukan oleh Pambudi (2019) sama halnya dengan penelitian yang penulis lakukan hanya berbeda dari cabang olahraga yang diteliti dan metode penelitian yang dilakukan. Dari hasil penelitiannya menyatakan bahwa Indikator keberhasilan pada penelitian ini dilihat dari 75% siswa tuntas KKM (dengan nilai 75). Hasil penelitian yang didapat dari data tes memperlihatkan bahwa pada siklus I terdapat 50% (20) siswa tuntas KKM. Kemudian, pada siklus II terdapat 80% (32) siswa tuntas KKM.

Keberhasilan penelitian sesuai dengan indikator keberhasilan didapat saat siklus II, yaitu 80% siswa tuntas KKM atau lebih dari 75% siswa tuntas KKM. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode *Distributed Progressive* berhasil meningkatkan pembelajaran lompat jauh siswa kelas IX UPTD SMPN 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan tahun pelajaran 2015/2.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Aditya Rafsanjani (2020) dengan judul “Perbandingan Pengaruh Metode Praktek Distribusi Meningkatkan dengan Metode Praktek Distribusi Menurun Terhadap Keterampilan Servis Atas dalam permainan bola voli” pada siswa ekstrakurikuler bola voli Mts. Al-Hajar Tanjungwangi Kabupaten Subang tahun ajaran 2018/2019. Hasil penelitiannya menyatakan sebagai berikut: berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, diperoleh kesimpulan bahwa Latihan dengan menggunakan metode distribusi meningkat maupun distribusi menurun secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli Mts. Al-Hajar Tanjungwangi Kabupaten Subang.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual atau hasil yang menuju ke jawaban sementara merupakan titik tolak bagi penulis dari segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan anggapan dasar ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono, (2019) bahwa “kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan” (hlm.95). Maksud dari pernyataan tersebut adalah jika anggapan itu dapat diterima kebenarannya dianggap tidak menyokong pendapat ini, maka diterima suatu anggapan lain yang jadi tandingannya.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya masih kurang dalam melakukan gerakan teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli, khususnya untuk teknik dasar *passing* bawah. Dalam olahraga ada empat faktor pendukung prestasi, salah satunya pada olahraga bola voli yaitu: Fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik

merupakan salah satu dari keempat faktor tersebut. Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Dudi (2017) “Dalam permainan bola voli, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash* dan membendung” (hlm.19). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli dengan mudah.

Passing bawah adalah salah satu faktor teknik yang mendukung permainan bola voli. Teknik ini digunakan: (1) untuk penerimaan bola servis, (2) untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*/serangan, (3) untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net, (4) untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan, (5) untuk pengambilan bola yang rendah. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari atau dilatihkan sejak dini dan merupakan dasar bagi pemula untuk mengembangkan teknik yang lainnya.

Oleh karena itu latihan *passing* bawah menggunakan metode distribusi meningkat merupakan salah satu metode yang diberikan untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan *passing* bawah. Sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *passing* bawah menggunakan metode distribusi meningkat, pada penelitian ini akan dilakukan tes awal dan tes akhir. Tes awal yaitu tes keterampilan *passing* bawah. Perlakuan ini akan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan, maka akan diberikan tes akhir yaitu tes penguasaan *passing* bawah. Harapannya setelah diberikan perlakuan dengan latihan *passing* bawah menggunakan metode distribusi meningkat dapat meningkatkan dan memperbaiki keterampilan *passing* bawah pada ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2019) adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”. (hlm.99)

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: Terdapat pengaruh Latihan yang signifikan dengan menggunakan metode distribusi meningkat terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.