

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Pada cabang prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisien waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Mengenai latihan (Badriah, 2011) menjelaskan: “pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia”. (hlm. 64).

Menurut (Harsono, 2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang - ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. (hlm. 50). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan sistem tertentu, menurut jadwal, dari mudah sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut (Suharja, 2017) adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik”. (hlm. 12). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. (hlm. 70).

Jadi bisa disampaikan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang

harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cidera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut (Harsono, 2015) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. (hlm. 39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Untuk mencapai prestasi yang maksimal (Harsono, 2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan teknik, 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi – tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen – komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm. 35-49).

Setelah melihat penjelasan diatas bahwa ke empat aspek diatas harus diterapkan dalam perlakuan saat melakukan latihan, karena dengan menggunakan ke empat aspek diatas akan memberikan hasil latihan yang baik sehingga tujuan latihan yang sudah dirancang akan didapatkan. Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental

2.1.3 Prinsip – Prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet. Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan (Badriah, 2011) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban

bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”. (hlm. 4).

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

Adapun prinsip – prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut:

2.1.4 Prinsip Individualisasi

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

Menurut (Harsono, 2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. (hlm. 64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Sejalan dengan pendapat Harsono, (Badriah, 2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda”. (hlm. 4).

Menurut (Sukadiyanto, 2012) prinsip individual adalah “setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya”. (hlm. 14). Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi,

waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara (a) Masing-masing individu (atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individual.

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

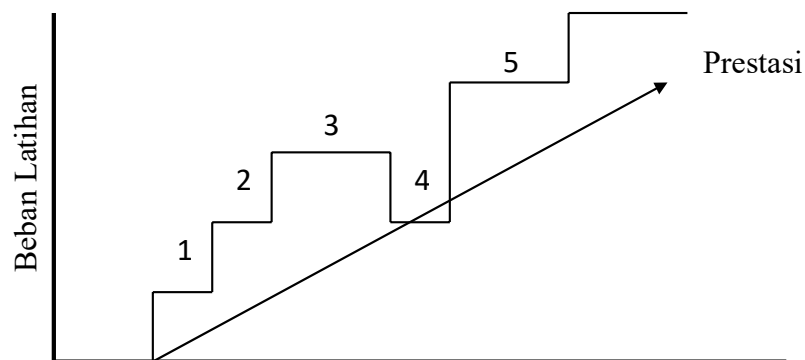
2.1.5 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut (Badriah, 2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”. (hlm. 6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang

lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

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

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



Gambar 2. 1 Sistem Tangga
Sumber (Harsono, 2015. hlm. 54)

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

mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya. Pengaplikasian prinsip beban lebih dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan peningkatan frekuensi repetisi dalam satu bentuk latihan dari setiap siklus latihan yang dilakukan.

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

2.1.6 Kualitas Latihan

Menurut (Harsono, 2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill –drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. (hlm. 75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan Beban Latihan detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan. Selanjutnya (Harsono, 2015) menjelaskan “Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”. (hlm. 76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.2 Konsep Permainan Bola Voli

2.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan permainan yang memiliki banyak nilai positif dalam permainannya seperti nilai kerjasama, disiplin, tanggung jawab, saling menghargai dan masih banyak lagi. Olahraga permainan ini memiliki tujuan yang kompleks terkait dengan aktivitas, pendidikan, kesehatan, dan hiburan. Manfaat bermain bola voli tidak hanya dari segi perkembangan fisik, tetapi juga perkembangan psikologis, emosional dan sosial dalam permainan ini.

Bola voli adalah olahraga tim atau kelompok yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim memiliki enam pemain di lapangan yang dibagi menjadi dua bagian yang sama dengan garis dan ditutupi oleh jaring. Setiap tim mencoba untuk mencetak poin dengan menjatuhkan bola di lapangan lawan, yang sesuai dengan aturan, dan setiap tim dapat memainkan bola hingga tiga rebound untuk dikembalikan (kecuali menyentuh bola selama pergumulan). Menurut (Kurniawan, 2011) "Game ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 pemain yang berjuang untuk menjadi yang pertama mencapai nomor 25". (hlm.86).

Bola voli merupakan permainan beregu yang tidak hanya membutuhkan teknik individu, tetapi permainan ini membutuhkan kerjasama tim yang baik. Kerjasama merupakan hal terpenting dalam permainan bola voli, karena tanpa kerjasama yang baik, tidak ada strategi yang berhasil dan efektif dalam mencapai tujuan permainan. Kerjasama sangat penting saat mengatur serangan dan penanggulangan. Contoh kerjasama sederhana dalam permainan bola voli adalah ketika seorang pemain menerima *servis*, kemudian mengoper bola kepada *setter*, *setter* mengoper bola ke penembak atau *spiker*, kemudian penembak atau *spiker* melakukan tugas terakhirnya dengan sebaik mungkin yaitu memukul bola ke ruang lawan secara tidak terduga dan pukul bola untuk mencetak angka atau skor.

Di Indonesia bola voli sudah di kenal lama di kenalkan oleh kompeni Belanda pada masa penjajahan sehingga dikenal juga sebagai olahraga bola voli kompeni. Sekitar tahun 1928 bola voli pertama kali dimainkan di Indonesia. Pada masa itu bola voli hanya dimainkan oleh orang Belanda dan para Bangsawan. Awalnya para kompeni Belanda ini mendatangkan guru-guru Pendidikan Jasmani untuk

memberikan pelatihan kepada tentara Belanda. Seiring dengan perkembangan jaman warga pribumi pun di ajak untuk bermain bersama dalam permainan bola voli. Olahraga bola volipun terus berkembang dan dikenal di berbagai negara hingga kini, oleh karena itu sekarang olahraga bola voli adalah olahraga yang diperhitungkan di dunia.

Bola voli sebagai olahraga beregu memiliki ciri khas tersendiri, terutama terkait dengan kebugaran pemain yang berbeda dalam satu tim. Setiap anggota memainkan peran yang relatif sama dalam kelompok. Dalam olahraga beregu seperti bola voli, masalah dan cara atlet menghadapinya cukup berbeda dengan olahraga individu. Dalam olahraga beregu, jika terdapat gangguan fisik dan psikis seorang pemain seperti cedera dan rendahnya motivasi serta tingkat kecemasan yang tinggi, maka kondisi ini akan mempengaruhi kondisi tim. Oleh karena itu, selain perawatan individu, penting juga untuk memperkuat aspek fisik dan psikologis serta melatih kesiapan tim dalam pertandingan menghadapi lawan.

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) diresmikan untuk menjadi salah satu induk persatuan bola voli Nasional oleh Komite Olimpiade Indonesia pada tahun 1955 tepatnya pada bulan maret. Peresmian PBVSI ini merupakan hal baik bagi kancah pervolian di Indonesia karena pervolian diIndonesia bisa di lirik oleh kacah dunia di tandai dengan diperolehnya pengesahan sementara dari induk bola voli internasional atau IVBF (*International Volley Ball Federation*). Selang empat tahunnya PBVSI padaOktober tahun 1959 PBVSI resmi sebagai keanggotaan IVBF.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bermain bola voli membutuhkan kebersamaan atau kebersamaan dalam sebuah tim, dalam hal ini kerjasama yang baik, pembagian kerja yang jelas dan tepat, agar setiap pemain merasa bertanggung jawab atas tugasnya sehingga nantinya tidak ada pemain yang merasa dirinya adalah . adalah yang paling layak dari tim. Game ini mengajarkan pemain untuk bekerja sama.

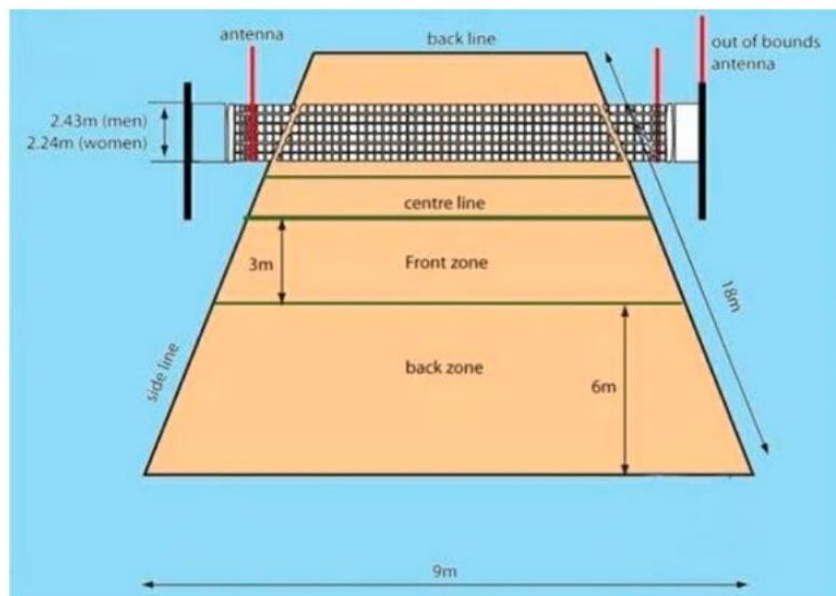
Menurut (Aji, 2016) lapangan bola voli berbentuk persegi panjang yaitu “a) panjang lapangan 18 meter, b) lebar lapangan 9 meter, c) garis serang 3 meter. Permukaan lapangan bola voli harus halus, dan rata di setiap bagiannya. Permukaan

lapangan tidak boleh licin yang membahayakan pergerakan pemain di lapangan”. (hlm.42).

Selain itu, lapangan bola voli dibatasi oleh net atau jaring yang diikatkan pada dua tiang di pinggir lapangan. Terdapat perbedaan antara net atau garis pemisah di tengah lapangan bola voli untuk tim putra dan tim putri, yaitu setinggi net. Demikian kesimpulan menurut (Aji, 2016) ukuran jaring dan tiang bola voli adalah sebagai berikut:

- a) lebar jaring bola voli :1 meter,
- b) tinggi net putra:2,43 meter,
- c) Tinggi net putri:2,24 meter,
- d) tinggi antena di jaring bola voli:0,8 sentimeter,
- e) Tinggi palang net bola voli:2,55 meter,
- f) jarak antara tiangnet dengan garis samping lapangan voli:0,5-1 meter, g) pita samping:5 sentimeter panjang 1 meter, h) Pita di bagian atas net:5 sentimeter, i) ukuran jala:10 sentimeter”. (hlm. 40)

Tinggi net diukur dari tengah lapangan permainan, tinggi net (di atas kedua garis sentuh) harus sama persis dan tidak lebih dari 2 cm. Untuk lebih jelasnya berikut gambar bentuk dan ukuran lapangan voli dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. 2 Lapangan Voli
Sumber: (Hidayat, 2017. hlm. 24)

Bola voli memiliki beberapa aturan yang harus diketahui pemainnya, sama seperti olahraga lainnya. Sistem regulasi bola voli sudah ada sejak olahraga ini ada. Aturan permainan bola voli Menurut (Aji, 2016) adalah sebagai berikut:

- 1.) Setiap tim memiliki 6 pemain dan 6 pemainnya lagi menjadi cadangan.
- 2.) Putar pemain searah jarum jam.
- 3.) Durasi permainan adalah tiga set kemenangan.
- 4.) Set kemenangan diraih ketika regu meraih 25 poin.
- 5.) Dalam posisi 24-24, buat yang kedua sampai satu tim mencapai selisih 2 dari yang lain.
- 6.) Ketika set kemenangan 2-2 (set penentuan) ke 15 dimainkan.
- 7.) Didalam keadaan angka 14-14 lakukan deuce atau sering kita kenal Pertambahan poin 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. (hlm. 42).

Bola yang digunakan dalam bola voli harus berbentuk bulat sempurna, tanpa gumpalan pada permukaan bola. Bola juga tidak harus berbentuk oval. Bahan yang digunakan untuk membuat bola voli biasanya adalah kulit atau kulit sintetis. Dalam pertandingan bola voli, besar kecilnya bola ditentukan oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), payung organisasi bola voli Indonesia. Menurut (Hidayat, 2017) mengungkapkan: “Keliling bola voli adalah 65-67 sentimeter. Berat standar sebuah bola voli adalah 260-280 gram Untuk memantul dengan baik, tekanan bola voli harus antara 0,30 dan 0,325 kg/cm²”. (hlm. 32).



Gambar 2. 3 Bola Voli
Sumber: Freepik.com

2.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat kompleks dengan unsur kerja sama tim dan permainan tim yang menggabungkan banyak komponen

teknis dasar bola voli. Menurut (Hidayat, 2017) mengemukakan bahwa: “Bola voli adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Karena dalam olahraga ini pemain harus bisa menjaga bola tetap di udara dan tidak menyentuh tanah. Selain itu, pemain juga harus bisa menciptakan tembakan yang bisa menyulitkan lawan untuk menguasai bola dengan sempurna agar bisa mencetak poin. Proses ini dapat tercipta jika pemain dengan baik dan benar menguasai teknik bermain bola voli”. (hlm. 35).

Menguasai teknik bola voli penting agar seseorang dapat bermain bola voli dengan baik dan benar. Tanpa pemahaman tentang teknik bermain bola voli yang baik, seseorang tidak dapat mencapai hasil yang baik dalam permainan bola voli. Tentu tidak mudah memikirkan untuk tidak menjatuhkan bola di halaman rumah sendiri, diadakan sesuai aturan dimana masing-masing tim boleh memainkan bola hingga tiga kali dan menjaga kontrol yang baik untuk menempatkannya tepat di area lawan untuk dikendarai. Menurut (Hidayat, 2017) menyatakan bahwa “Penguasaan teknis dapat dicapai melalui pelatihan dan bimbingan yang tepat”. (hlm. 36). Hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar bola voli adalah kemampuan seseorang dalam memperagakan keterampilan bermain bola voli yang merupakan hasil latihan atau latihan.

Menurut (Rahmi, 2014) “Bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari antara lain *service*, *passing*, *spike* dan *blocking*”. (hlm. 115). Pembahasan mengenai teknik (keterampilan) bola voli diberikan pada bagian berikut ini:

1.) Teknik Dasar *Service*

Teknik *service* dilakukan pada awal permainan. Terkadang teknik ini digunakan untuk mendemonstrasikan kemampuan pemain individu untuk memukul melewati jaring atau net. *Service* saat ini tidak hanya berfungsi sebagai pembuka, tetapi juga sebagai serangan pertama bagi tim yang pertama melakukan *service*.

Posisi *service* sangat penting karena aturan main saat ini menggunakan sistem skoring *really* yaitu setiap pergerakan bola atau bola mati menghasilkan poin bagi tim yang memenangkan poin atau membunuh bola di lapangan lawan dengan

service sekalipun. Tim dapat langsung mencetak poin tanpa menerima bola kembali ketika bola sudah jatuh di area lapangan lawan dengan menggunakan teknik *service*. Menurut (Wahyun, Sri et.al, 2010) menunjukkan bahwa teknik servis dibagi menjadi dua bagian yaitu :

a) *Service Bawah*

Teknik *servis* bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Badan berdiri tegak satu arah bersamaan posisi bola dengan posisi badan sedikit membungkuk ke arah depan kemudian kaki membentuk kuda-kuda.
2. Kemudian salah satu tangan memegang bola setelah itu ketika bola sudah di pegang tangan terkuat melakukan ayunan untuk melaksanakan *service* bawah menggunakan jari-jari tangan yang di kepalkan.
3. Setelah itu bola sedikit dilambungkan, kemudian bola di pukul dibagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.

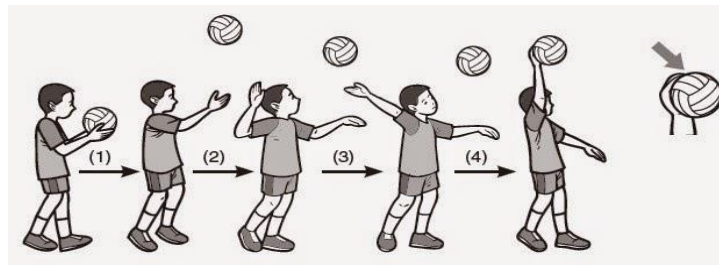


Gambar 2. 4 Teknik *Service Bawah*
Sumber: (Wahyuni, Sri et.al, 2010, hlm. 12)

b) *Service 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. 5 Teknik *Service Atas*
Sumber: (Wahyuni, Sri *et.al*, 2010, hlm. 12)

Saat melakukan *service*, perhatian harus selalu tertuju pada bola. Gerakan tangan dan pergelangan lengan diperlukan saat melakukan *service atas* karena dapat membantu laju bola, sehingga bola lebih berputar. Saat lengan direntangkan siku tidak boleh ditarik ke bawah karena dapat mempengaruhi hasil dari *service atas* tersebut. Adapun teknik lanjutan dari *service atas* yaitu *jump service*, *jump*

Service ini sering di gunakan oleh pemain yang sudah menguasai semua teknik dari bola voli, karena *jump service* memiliki kesulitan tersendiri. Cara melaksanakan *jump service* sama dengan teknik *service atas* tetapi *jump service* ditambah dengan lompatan layaknya ketika akan melaksanakan *spike*.

2.) Teknik Dasar *Passsing*

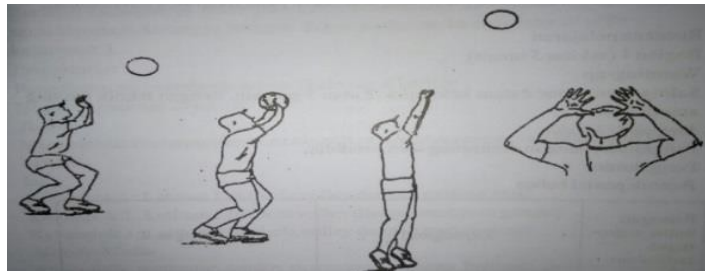
Passing adalah upaya untuk mengoper bola ke rekan satu tim di lapangan sendiri. *Passing* terbagi menjadi dua yaitu *passing* dari atas dan *passing* dari bawah. *Passing atas* adalah usaha mengoper bola kepada rekan setim di lapangan sendiri dengan menggunakan jari dan telapak tangan. Sedangkan *passing bawah* yaitu mengoper bola ke rekan satu tim di lapangan sendiri dengan kedua tangan bersamaan yang dirapatkan. Kedua teknik *passing* tersebut merupakan langkah awal dalam mengembangkan pola serangan. Menurut (Aji, 2016) Mengenai teknik *passing* menunjukkan bahwa teknik *passing atas* dan bawah dilakukan 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.



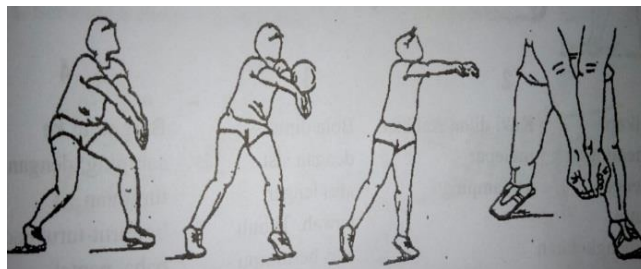
Gambar 2. 6 Teknik *Passing* Atas

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. 7 Teknik *Passing* Bawah

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

3) *Spike*

Spike adalah teknik bola voli yang berfungsi sebagai senjata utama dalam sebuah penyerangan. Spike bisa di area serang atau di area belakang lapangan. *Spike* biasanya dilakukan dengan menggunakan berbagai macam serangan, baik satu penyerang, dua penyerang, atau tiga penyerang dalam satu serangan untuk mengecoh pertahanan lawan. Tentang penerapan teknik penusukan (Beutelstahl, Dieter, 2008) publikasi tahapan pelaksanaannya sebagai berikut:

a) Tahap pertama :

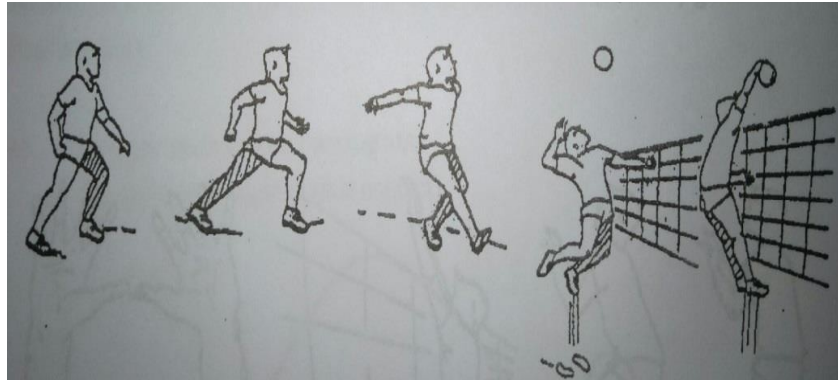
Fase run up atau tahap lari menghampiri. Ini tergantung dari jenis bola dan jatuhnya bola. Kita mulai lari menghampiri kira-kira pada jarak 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Kedua langkah terakhirlah yang paling menentukan. Pada waktu kita *take off* (mulai melompat), kita harus memperhatikan baik-baik kedudukan kaki. Kaki yang akan *take off* harus berada di tanah lebih dahulu, dan kaki yang lain menyusul di sebelahnya. Karena itu kadang kala kita harus merubah lebih dahulu langkah kita sebelum melakukan dua langkah terakhir itu. Arah yang diatur harus diatur sedemikian rupa, sehingga pemain akan berada di belakang bola pada saat dia akan *take off*. Dengan kata lain, tubuhnya pada saat itu berada pada posisi menghadap net. Lengan-lengan yang menjulur kedepan diayunkan kebelakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sedemikian rupa sehingga pada saat pemain *take off* kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh pemain.

b) Tahap kedua:

Fase take off atau tahap melompat. Pergerakan harus berlangsung dengan lancar dan kontinu, tanpa terputus-putu. Pada waktu *take off*, kedua lengan yang menjulur harus digerakan ke atas. Bersamaan dengan itu, tubuh diluruskan. Kaki yang dipakai untuk melompat inilah yang memberikan kekuatan pada *take off* tersebut. Lengan yang dipakai untuk memukul, juga sisi tubuh bagian tersebut di putar sedikit sehingga menjauhi bola. Punggung agak membungkuk dan lengan pemukul agak ditekuk sedikit. Lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala. Lengan inilah yang mengatur keseimbangan secara keseluruhan.

c.) Tahap ketiga:

Fase hit atau tahap pemukul. Sesuai dengan jenis spike yang ada, cara memukulpun terbagi menjadi beberapa jenis pukulan. (hlm. 25).



Gambar 2. 8 Teknik *Spike*

Sumber: (Juhrodin dan Deni Setiawan, 2014, hlm. 127)

4) *Block*

Block adalah teknik pertahanan utama dalam bola voli yang dapat dilakukan sendiri atau bersama teman satu team bisa dua atau tiga orang. Posisi *block* dalam bola voli sangat penting terutama untuk melawan atau membendung serangan lawan dan juga dapat digunakan untuk mencetak poin, karena jika *block* berhasil dan bola mendarat di lapangan lawan dapat memberikan poin untuk tim yang bertahan. Berikut implementasi *blocking* menurut (Aji, 2016) ada empat langkah untuk membuat *block* yaitu sebagai berikut:

a) Posisi awal

Posisi awal untuk membendung bola adalah sebagai berikut:

- (1) Pemain berada di depan net dengan posisi siap.
- (2) Kedua lengan ditekuk dan diletakan di depan muka.
- (3) Kedua telapak tangan menghadap net.

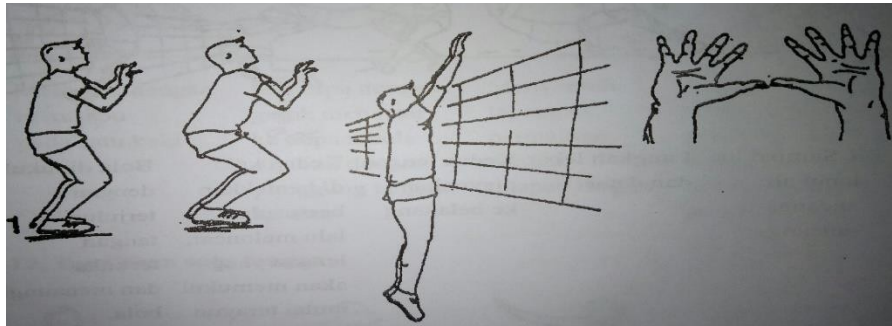
b) Tahapan membendung bola adalah sebagai berikut.

- (1) Kedua kaki ditekuk mengeper.
- (2) Tolakan kaki ke atas dan diluruskan
- (3) Kedua tangan dijulurkan ke atas dan melihat pergerakan bola.

c) 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. (hlm. 40).



Gambar 2. 9 Teknik *Block* (Bendungan)
Sumber: (Juhrodin dan Deni Setiawan, 2014, hlm. 12)

2.2.3 Konsep Tentang *Passing*

2.2.3.1 Pengertian *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli

Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan.

Menurut (Ernalis, 2016) menjelaskan Hal yang paling mendasar dalam permainan bola voli adalah menguasai *passing* bawah. *Passing* bawah dilakukan untuk memantulkan bola dari servis lawan, untuk diarahkan kepada tosser. cara melakukan gerak dasar *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- a. kedua lutut ditekuk;
- b. badan condong kedepan;
- c. tangan lurus kedepan (antara lutut dan bahu);
- d. persentuhan bola pada pergelangan tangan;
- e. pandangan mata kedepan; dan
- f. koordinasi gerakan lutut dan bahu. (hlm. 55).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya. Dengan teknik dasar *passing* bawah yang baik bola hasil *servis* atau *smash* dari lawan dapat dioperkan kepada teman satu tim guna membangun serangan balasan. Selain itu pada kondisi sulit atau bola yang datang mendadak, teknik ini juga dapat digunakan.

2.2.3.2 Analisis Gerakan *Passing*

Proses melakukan *passing* menurut (Asri, 2016) menjelaskan Secara rinci mengenai pelaksanaan masing-masing tahapan teknik gerakan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan: ambil posisi sikap siap normal pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan lengan diturunkan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya,
- 2) Sikap perkenaannya: pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas bagian pergelangan tangan, ambillah terlebih dahulu posisi yang sedemikian hingga badan menghadap bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus dari arah bawah ke atas depan,
- 3) Sikap akhir setelah bola berhasil dipasing bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

1. Awalan

- a. Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
- b. Genggam jemari tangan
- c. Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
- d. Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
- e. Bentuk landasan dengan lengan Sikut terkunci
- f. Lengan sejajar dengan paha pinggang lurus pandangan ke arah bola.

2. Pelaksanaan

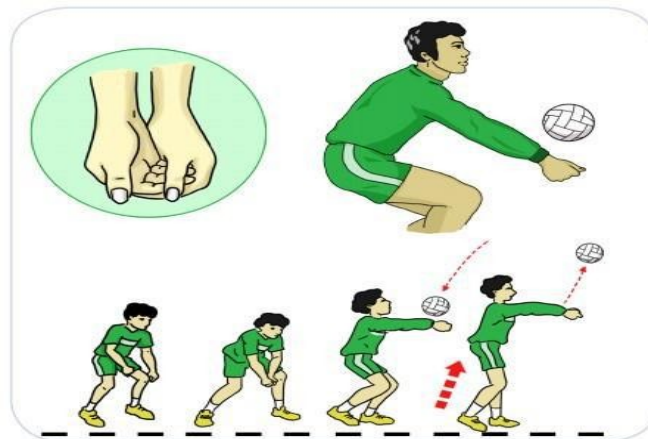
- a. Terima bola didepan badan
- b. Kaki sedikit diulurkan
- c. Berat badan dialihkan kedepan
- d. Pukulah bola jauh dari badan
- e. Pinggul bergerak kedepan
- f. Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan

dan siku.

3. Gerakan Lanjutan

- a. Jari tangan tetap digenggam.
- b. Siku tetap terkunci.
- c. Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.

Perhatikan bola bergerak ke sasaran



Gambar 2. 10 Proses Gerakan *Passing*
Sumber: Kompas

Dalam permainan yang sebenarnya di lapangan, tidak selalu terjadi situasi yang ideal untuk mengambil posisi siap memainkan bola dengan *passing* bawah secara normal. Dengan keadaan datangnya bola dalam posisi-posisi yang kurang menguntungkan, secara garis besar dapat dilakukan dengan berbagai variasi. Misalnya, *passing* bawah dengan bola rendah, kunci gerakannya bergerak ke arah bola dengan badan merendah; *passing* bawah dengan bola relatif tinggi, pelaksanaan gerakannya badan merendah dan rileks, mundur dengan melakukan langkah kecil ke belakang sambil merendahkan badan kemudian melakukan *passing* bawah dengan mengayunkan kedua lengan dan mengangkat badan dengan relaks. Memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Menurut (Yunus, 2012) “pengertian dan kegunaan *passing* bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan”. (hlm. 85). Kegunaannya adalah untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun

dari kawan regu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadang kala juga *passing* bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti *passing* dan umpan.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya, teknik ini digunakan untuk menerima *servis*, *spike*, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan bola yang memantul dari net. Kadang kala *passing* bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti *passing* dan umpan.

2.2.4 Variasi Latihan *Passing* dengan Berbagai Jenis Bola

Variasi latihan dalam penelitian ini menggunakan 3 jenis bentuk latihan yaitu latihan *passing* bawah mandiri, latihan *passing* bawah berpasangan, dan latihan *passing* bawah segitiga. Variasi latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 3 jenis bola yang berbeda yaitu bola plastik, bola karet, dan bola voli. Hal ini bertujuan agar pemain dapat melatih kontrol bola pada saat bermain, dan agar pemain tidak merasa jenuh pada saat melakukan *treatment*. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Manan, 2017) bahwa “dengan latihan dengan menggunakan berbagai jenis bola yang berbeda dapat membuat pemain beradaptasi dengan situasi nyata dilapangan, dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan juga kontrol bola”. (hlm. 21).

2.2.4.1 Latihan *Passing* Bawah Mandiri

Sesuai yang sudah dijelaskan sebelumnya *passing* bawah berguna untuk pertahanan dan sekaligus dapat untuk membangun suatu serangan. Dapat disimpulkan latihan *passing* bawah mandiri ialah suatu program pengulangan gerakan memasing bola secara berulang-ulang yang bertujuan untuk memahirkan teknik *Passing* bawah. Adapun cara melakukan latihan *passing* bawah mandiri adalah dengan cara pemain melambungkan bola ke atas, kemudian pemain melakukan *passing* bawah. Arah bola yang di *passing* oleh pemain adalah ke atas,

agar pemain tersebut dapat melakukan *passing* bawah lanjutannya. Kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan beban dan waktu latihan yang telah disusun dan direncanakan.



Gambar 2. 11 Latihan *Passing* Bawah Mandiri
Sumber: (Viera dan Barbara, 2004, hlm. 23)

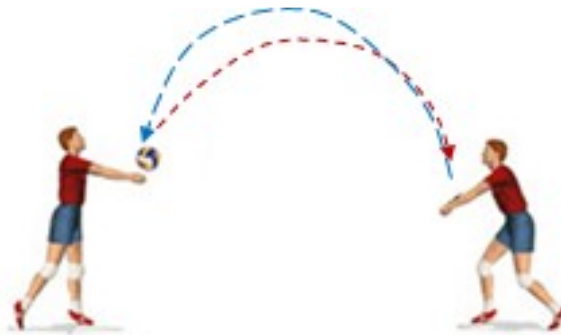
2.2.4.2 Latihan *Passing* Bawah Berpasangan

Latihan *passing* berpasangan adalah latihan yang dilakukan oleh dua orang yang mempunyai kemampuan yang sama atau homogen. Menurut Kleinmann, Theo dan Dieter Kruber dalam (Ziyan, 2020) *passing* bawah berpasangan adalah “latihan untuk menambah kepekaan dalam mengendalikan bola, dan untuk menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola serta menjaga kestabilan dalam melakukan *passing* bawah lebih terjaga”. (hlm. 74). Menurut (Hasyim et al., 2022)

Tujuan *passing* bawah dengan teman untuk memberikan pengalaman langsung dengan bersentuhan langsung dengan bola serta mempermudah dalam memahami seperti apa teknik dalam melaksanakan *passing* bawah dengan sempurna model ini juga akan mengaplikasi pengetahuan kognitif motorik sehingga akan memberikan pemahaman terhadap ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar. (hlm. 5).

Menurut (Awaludin, 2016) bahwa “latihan *passing* berpasangan dalam pelaksanaannya lebih menekan pada kerjasama dan perpaduan gerakan *passing* dan otot yang terlibat, sehingga pada saat *passing* bawah terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali dan kemungkinan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat”. (hlm. 10).

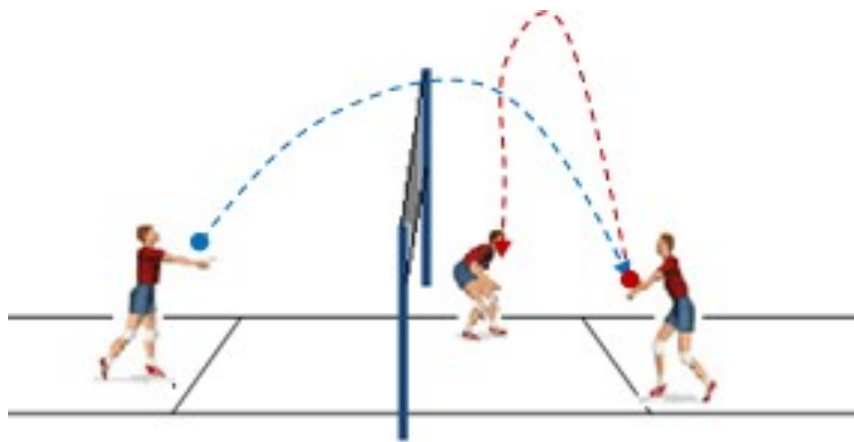
Cara pelaksanaannya kedua orang tersebut berupaya memantul-mantulkan bola secara berpasangan dengan cara menerima bola dengan posisi tangan akan melakukan *passing* bawah lalu dikembalikan lagi kepada pasangannya selama 1 menit. Selama melakukan *passing* bawah diupayakan untuk tidak jatuh ke lantai. Pelaksanaan latihan *passing* bawah disini dilakukan dengan menggunakan bola plastic, bola karet.



Gambar 2. 12 Latihan *Passing* Bawah Berpasangan
Sumber: (Viera dan Barbara, 2004, hlm. 22)

2.2.4.3 Latihan *Passing* Segitiga

Mengoperkan bola ke arah sasaran Dengan 3 orang dalam satu kelompok, 1 orang melemparkan bola melewati net. Terima bola tersebut dengan menggunakan teknik *passing* bawah kearah orang ke tiga yang berada dekat dengan net. Orang ketiga menangkap bola dan operkan ke pemain pertama. Lakukan secara bergantian.



Gambar 2. 13 Latihan *Passing* Bawah Segitiga
Sumber: (Viera dan Barbara, 2004, hlm. 23)

2.3 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Wenti, 2021) yang berjudul “Pengaruh latihan menggunakan modifikasi bola terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-post test design*. Sample yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA 7 Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh secara berarti latihan menggunakan bola modifikasi terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas yang dibuktikan dengan hasil t_{hitung} sebesar 3,40 lebih besar dari t_{tabel} 1,73. Maka H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh latihan menggunakan modifikasi bola terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA 7 Tasikmalaya. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-post test design*. Yang membedakan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu variabel terikat yang diteliti yaitu *passing* bawah, dan juga variasi latihan yang diberikan melalui berbagai jenis bola yang berbeda.
2. Penelitian yang sudah dilakukan oleh (Rifqi, 2022) yang berjudul “pengaruh variasi latihan *spike* terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK 3 Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan Teknik *sampling* jenuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *spike* terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK 3 Tasikmalaya. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah penggunaan variasi latihan pada saat *treatment*, dan juga sama-sama menggunakan Teknik *sampling* jenuh. Sedangkan yang membedakannya adalah variabel yang

dipengaruhi dalam penelitian yang akan penulis lakukan adalah *passing* bawah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Hendro Sitinjak, 2021) yang berjudul “Pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sampel yang digunakan yaitu siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 7 Tasikmalaya sebanyak 20 orang dengan menggunakan Teknik *sampling* jenuh. Persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan terletak pada penggunaan variasi latihan, sedangkan yang membedakannya adalah perbedaan sampel yang diteliti, dan penerapan variasi latihan yang digunakan pada saat *treatment*.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, terdapat persamaan juga perbedaan. Persamaan beberapa penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama menggunakan metode eksperimen, Teknik pengambilan sampel yang sama, dan juga sama-sama menerapkan variasi latihan. Sedangkan yang membedakannya adalah penerapan variasi latihan yang dilakukan peneliti menggunakan berbagai jenis bola pada saat *treatment*.

2.4 Kerangka Konseptual

Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukan. Titik tolak pemikiran peneliti tersebut tentu didasarkan pada teori yang dianut atau digunakan pada penelitiannya.

Ekstrakurikuler bola voli merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi yang diberikan kepada siswa didalam proses latihan terprogram. Banyak metode yang merangsang siswa atlet untuk belajar mandiri, kreatif dan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan latihan. Salah satu metode yang digunakan dalam latihan adalah mengendepankan karakteristik anak sekolah menengah dengan metode latihan *passing* bawah dengan berbagai variasi.

Berdasarkan pemahaman diatas, maka sebagai seorang pelatih harus menciptakan suatu latihan yang menyenangkan dalam latihan bola voli di sekolah

mencegah yaitu melalui permainan sederhana. Sehingga meningkatkan minat dan motivasi siswa ekstrakurikuler untuk berlatih teknik dasar bermain bola voli yang benar, karena dengan variasi latihan *passing* bawah memungkinkan siswa dapat melakukan gerakan, pengontrolan dan ketepatan secara lebih baik mudah dan menyenangkan.

Maka dengan pemikiran tersebut diatas penulis merangsang pelaksana variasi latihan *passing* bawah untuk meningkatkan hasil latihan bola voli di SMA Negeri 4 Kota Cirebon. Berdasarkan uraian di atas, kerangka pemikiran penulis dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Variasi latihan materi *passing* bawah permainan bola voli yang diberikan dengan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli SMA Negeri 4 Kota Cirebon membuat suasana latihan partisipatif, aktif, kreatif dan menyenangkan karena dilakukan dengan suasana bermain dalam melakukanlatihannya.
- 2) Pelatih (peneliti), Mempunyai kemampuan merencanakan dan melaksanakan latihan materi *passing* bawah permainan bola voli melalui penerapan variasi latihan *passing* bawah .
- 3) Siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Cirebon dapat mengikuti latihan *passing* bawah .

2.5 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut (Sugiyono, 2015) adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan”. (hlm. 95). Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data latihan.

Berdasarkan hal tersebut penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa “Variasi *passing* dengan berbagai jenis bola berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Kota Cirebon”