

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Sejarah Permainan Bolavoli

Pada awal penemuannya, olahraga permainan Bolavoli ini diberi nama *Mintonette*. Olahraga *Mintonette* ini pertama kali ditemukan oleh seorang instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William. Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama *Mintonette*. Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan *Mintonette* ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith. Olahraga permainan *Mintonette* sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan *Mintonette* diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket. Perubahan nama *Mintonette* menjadi *volleyball* terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (*Director of the Professional Physical Education Training School* sekaligus sebagai *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of*

YMCA) meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Perkembangan Bolavoli di Indonesia sendiri mulai berkembang pesat pada tahun 1962, saat menjelang ASEAN GAMES IV tahun 1962 dan Goneto 1 tahun 1963 di Jakarta. Induk organisasi permainan Bolavoli di Indonesia dikenal dengan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) yang didirikan pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta bersamaan berlangsungnya kejuaraan nasional Bolavoli yang pertama.

2.1.2 Pengertian Bolavoli

Winarno dan Sugiono (dalam Roziandy & Budiwanto, 2018) menjelaskan bahwa, “permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh 6 orang setiap regunya. Menurut Ahmadi, Beutelstahl, (dalam Faris, Rusmiati, & Suryadi, 2014) “Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim bolavoli terdiri dari 10 pemain, meliputi 6 pemain inti yang bermain di lapangan dan 4 pemain cadangan, ke enam pemain inti ini memiliki peran masing masing dalam permainan”. Sedangkan Menurut Rohendi, Aep, (2018) “bolavoli adalah olahraga intermiten untuk bersaing dengan serangan cepat dan diikuti oleh intensitas rendah dan intensitas tinggi yang terjadi berulang kali selama pertandingan berlangsung sehingga pemain memerlukan kecepatan dan kelincahan baik tubuh bagian atas maupun tubuh bagian bawah

secara maksimal” (hlm.14). Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain dilapangan, dibatasi dengan net, dan memiliki intensitas tinggi dan intensitas rendah.

2.1.3 Teknik Dasar Bolavoli

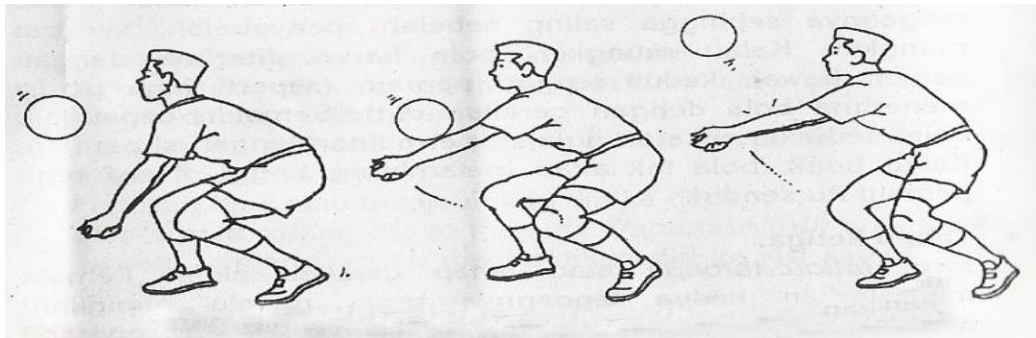
Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Menurut Pardijono, Taufiq, (dalam Wulandari, 2011) teknik dasar Bolavoli meliputi teknik *Passing*, *Serve*, *Spike* dan *Block*.. Sedangkan menurut Yunus (dalam Noerjannah, Sudijandoko, & Kes, 2016) “teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal”. Menurut Yunus, (dalam Putra, 2019) teknik dasar permainan Bolavoli terdiri dari *service*, *passing*, umpan (*set-up*), *spike*, dan bendungan (*block*).

2.1.2.1 Passing

Menurut Suharno (dalam Firmansyah, 2019), “passing adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang di mainkannya kepada teman regunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan”. Passing terdiri dari dua jenis yaitu :

a) Passing bawah

Menurut Beutehstahl (dalam Hidayat Syarif, Pulung Riyanto, 2018) “Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula”.

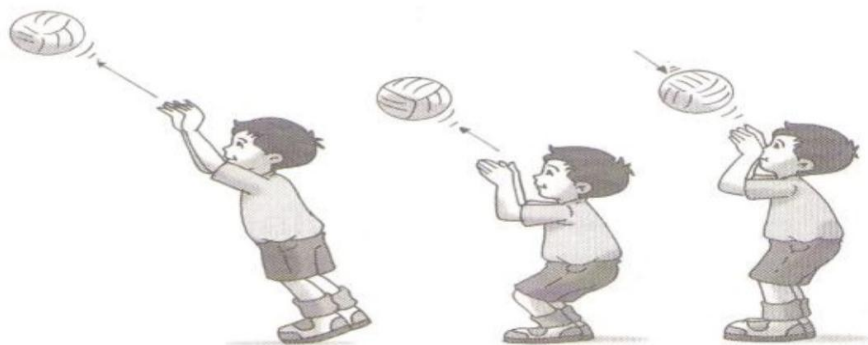


Gambar 2.1 Passing Bawah

Sumber: <https://kaimasa.com/5-teknik-dasar-permainan-bola-voli-yang-harus-dikuasai-pemain>

b) Passing Atas

Menurut Rohendi, Aep, M.Pd (2018) “passing atas adalah umpan, dimana pemain yang berada dalam posisi pengumpan untuk menyusun suatu serangan” (hlm.14).



Gambar 2.2 Passing Atas

Sumber: <https://www.matsansaga.com/2018/11/soal-uas-atau-pas-gasal-penjasorkes.html>

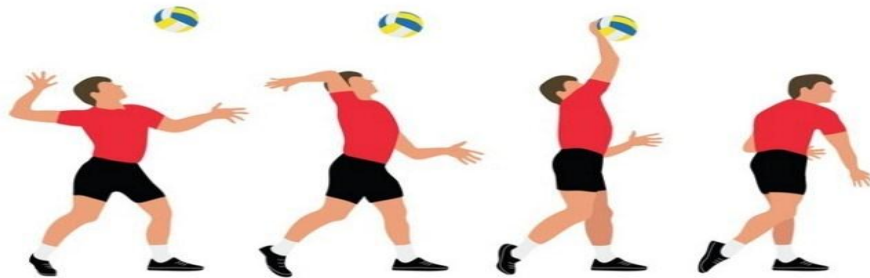
2.1.2.2 Servis

Menurut Pardijono (dalam Noerjannah et al., 2016). Servis merupakan suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan, oleh pemain baris belakang, yang dilakukan di daerah servis.

Dapat disimpulkan dari pengertian diatas bahwa servis adalah suatu teknik dalam permainan Bolavoli yang dimana tujuannya untuk memulai suatu pertandingan. Ada tiga jenis servis yaitu :

a) Servis Atas

Servis atas (*overhead service*) adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas secukupnya, kemudian *server* tetap dengan berdiri atau melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan perkenaan bola dari atas.

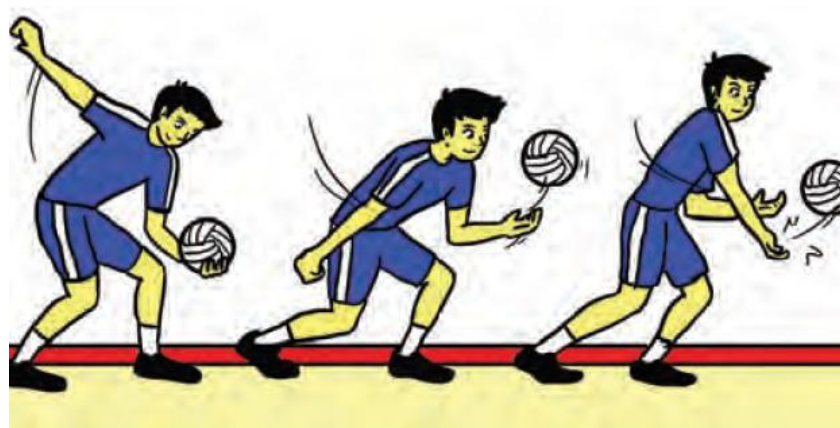


Gambar 2.3 Servis Atas

Sumber: <https://shawless.net/teknik-dasar-bola-voli/>

b) Servis Bawah

Menurut Winarno (dalam Reza Resah Pratama, n.d. 2019) *Service* tangan bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang berada di daerah *service*, pemain memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang.

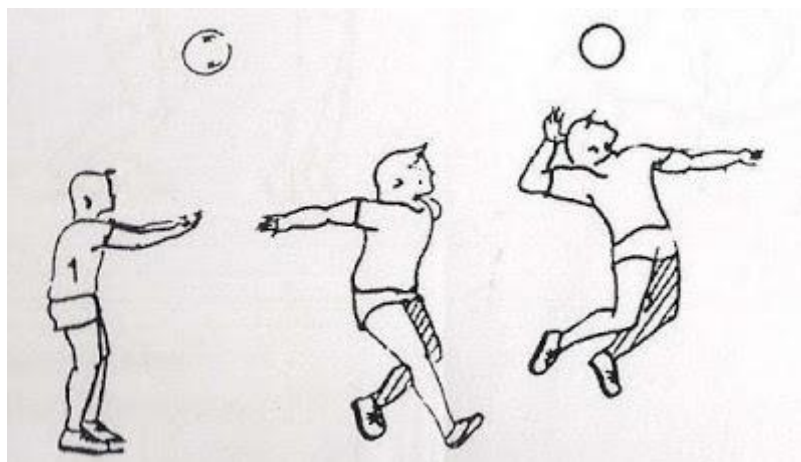


Gambar 2.4 Servis Bawah

Sumber: <https://shawless.net/teknik-dasar-bola-voli/>

c) Servis Lompat (*Jump Service*)

Jump Service adalah gerakan dari servis lanjutan dengan gerakan melompat dan melambungkan bola ke depan.

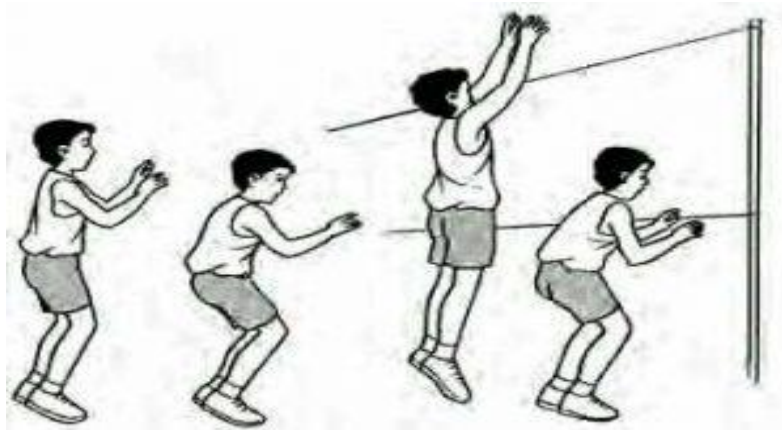


Gambar 2.5 Servis Loncat

Sumber: <https://www.tutorian21.com/2020/07/macam-macam-servis-bola-voli.html>

2.1.2.3 Block

Rohendi, Aep. (2018) “Block atau membendung bola adalah suatu keterampilan bertahan yang digunakan untuk menghentikan atau memperlambat serangan lawan di daerah jarring” (hlm. 85).

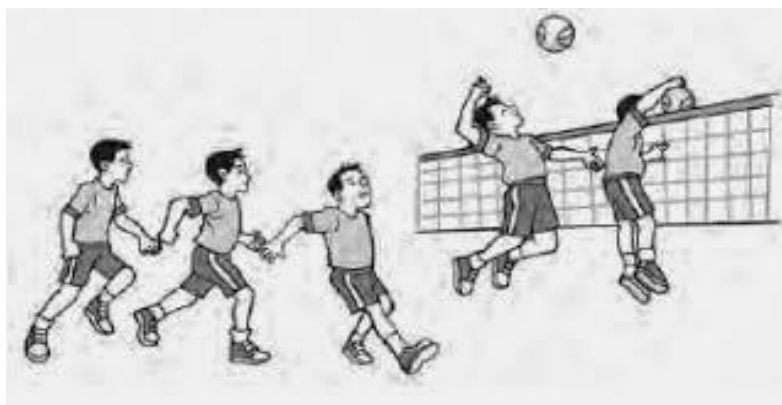
Gambar 2.6 *Block*

Sumber: <https://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-bola-voli/blocking>

Dapat disimpulkan dari pengertian tersebut bahwa block adalah suatu teknik dalam permainan Bolavoli yang tujuannya untuk menghentikan serangan lawan di atas net atau jarring.

2.1.2.4 *Spike*

Menurut Yunus, (1992) “*Spike* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan” (hlm.108). Sedangkan menurut Nuril (dalam Putra, 2019) “mendefinisikan *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik”.

Gambar 2.7 *Spike*

Sumber: <http://volleyballpro01.blogspot.com/2016/10/cara-melakukan-spike-dalam-voli.html>

Berdasarkan pengertian *spike* di atas dapat disimpulkan bahwa *spike* adalah suatu usaha dalam melakukan serangan untuk menciptakan poin dalam usaha untuk mencapai kemenangan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar Bolavoli merupakan suatu gerakan penunjang untuk dapat bermain dengan baik yang di antaranya terdiri dari *passing*, servis, *block*, dan *spike*. Teknik dasar yang peneliti maksud adalah *spike*.

2.1.4 *Spike*

2.1.3.1 Pengertian *Spike*

Yudiana dan Subroto (dalam Achmad, 2016), mengatakan bahwa “*spike* merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan”. Bola dipukul diatas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit untuk mengembalikannya bahkan sering langsung mematikannya, Sedangkan menurut Nuril (dalam Putra, 2019) “mendefinisikan *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik”. Akan tetapi Beutelslahl (dalam Santoso & Irwanto, 2018) mengemukakan bahwa “*spike* merupakan suatu cara atau teknik yang mudah untuk memenangkan angka dalam permainan”. Sehingga *spike* merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk mendapatkan kemenangan dalam permainan Bolavoli.

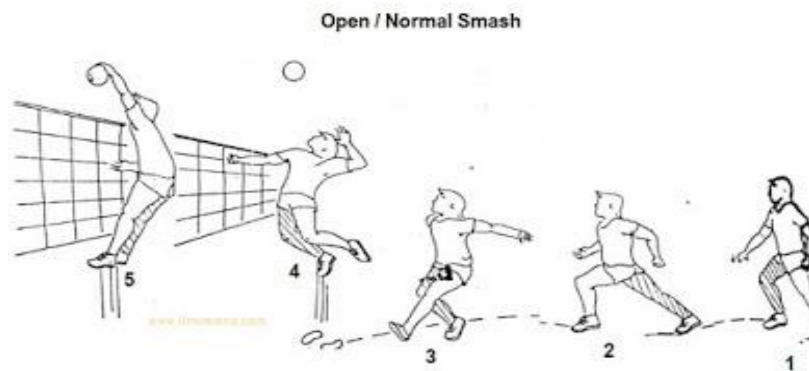
Dari beberapa pengertian *spike* diatas penulis menyimpulkan bahwa *spike* merupakan teknik dasar dalam permainan Bolavoli yang dimana tujuannya untuk mendapatkan point dengan lebih efektif.

2.1.3.2 Macam-macam *Spike*

Menurut Yudiana dan Subroto (dalam Achmad, 2016) memiliki beberapa kriteria berdasarkan ketinggian bola umpan, *spike* terdiri dari *spike* bola tinggi atau open *spike*, *spike* bola menengah atau semi *quick spike*, dan *spike* bola pendek dan cepat atau *quick spike*.

a) *Open Spike*

Open spike merupakan salah satu variasi teknik serangan dalam permainan Bolavoli yang cukup sulit dilakukan, karena mempunyai suatu gerakan yang kompleks. Gerakan itu terdiri dari unsur kecepatan pada saat berlari awalan, melompat, koordinasi dengan bola pada saat akan memukul bola dan kekuatan pada saat akan mendarat. Kesalahan yang sering terjadi atau yang dilakukan oleh seorang pemain adalah tidak adanya daya ledak atau power dalam melakukan gerakan *open spike*.

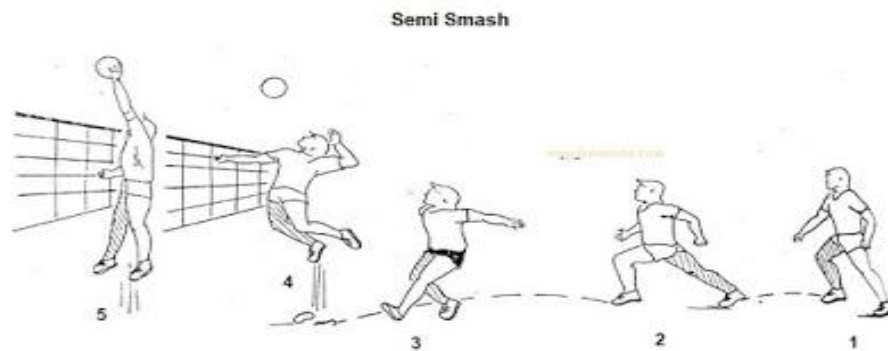


Gambar 2.8 open spike

Sumber: <https://www.ilmusiana.com/2019/10/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html>.

b) *Semi Spike*

Spike jenis ini adalah *spike* yang dilakukan bola dipassing ke arah pengumpan maka pemukul mulai bergerak ke depan ke arah pengumpan secara perlahan dan dengan langkah yang tetap. Begitu pengumpan menyajikan bola untuk di *spike* maka pemukul dengan secepatnya melompat dan memukul bola dengan posisi bola berada di ketinggian 1m diatas tepi net. Dalam *spike* jenis semi, kecepatan gerak lebih cepat dibandingkan jenis *open spike*.

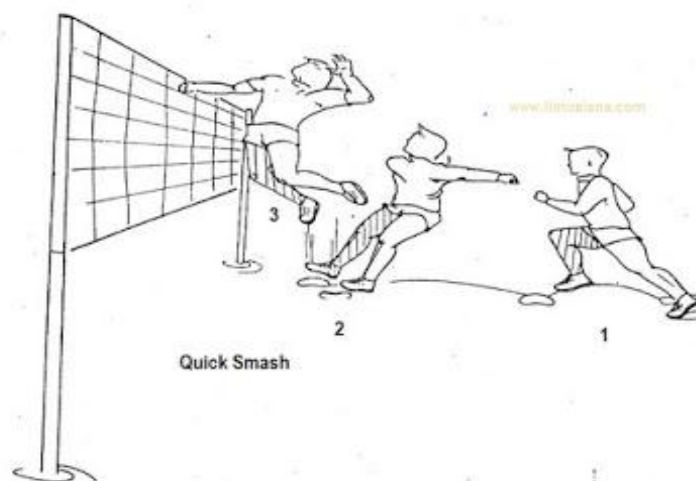


Gambar 2.9 semi spike

Sumber: <https://www.ilmusiana.com/2019/10/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html>

c) *Quick Spike*

Begitu melihat bola passing ke pengumpan, pemukul dengan secepatnya melakukan gerakan dengan langkah yang panjang. *Timing* melompat adalah saat sebelum bola diumpan dengan jarak jangkaun satu lengan pemukul dengan bola yang diumpan. Saat pemukul melayang dengan tangan siap memukul, pengumpan menyajikan bola didepan tangan pemukul, loncatan yang dilakukan *spikeer* adalah vertical.



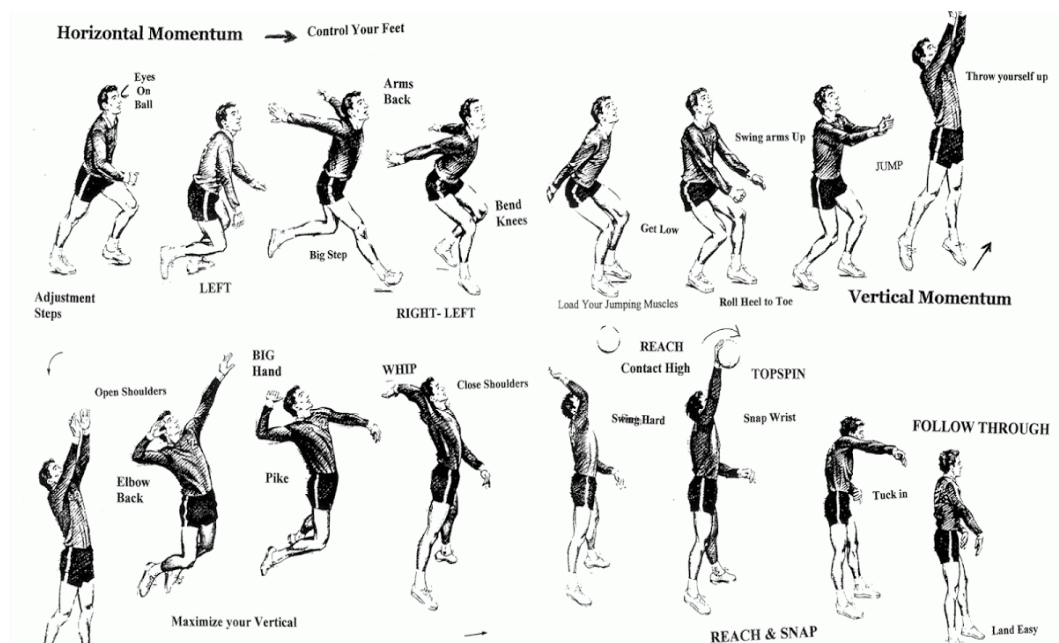
Gambar 2.10 quick spike

Sumber: <https://www.ilmusiana.com/2019/10/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html>.

2.1.3.3 Teknik Dasar *Spike*

Salah satu teknik dasar dalam permainan Bolavoli adalah tehnik *spike*. *Spike* dalam permainan Bolavoli menurut Beutelslahl (dalam Santoso & Irwanto, 2018), memerlukan empat tahapan yang harus dilakukan yaitu awalan, melompat (*take off*), memukul (*hit*), dan mendarat (*landing*). *Spike* merupakan salah satu teknik serangan dalam permainan Bolavoli yang memiliki rangkaian gerak yang kompleks. Yudiana dan Subroto (dalam Achmad, 2016) menjelaskan “*Spike* merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan”. Penggunaan *spike* lebih khusus digunakan dalam permainan bolavoli. *Spike* dicirikan dengan ciri bola hasil *spike* menukik tajam akibat bola yang di pukul di atas dekat net terhadap daerah lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan. Sedangkan menurut Lucas (dalam Achmad, 2016), untuk melakukan *spike* dengan baik harusnya memperhatikan faktor-faktor berikut :

- 1) Berdiri dengan salah satu kaki dibelakang sesuai dengan kebiasaan individu (tergantung spikeer normal atau kidal).Langkahkan kaki satu langkah ke depan (pemain yang baik dapat mengambil ancang-ancang sebanyak 2-4 langkah). Kedua lengan mulai bergerak ke belakang. Berat badan berangsurangsur merendah untuk membantu tolakan.
- 2) Langkahkan kaki selanjutnya hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agar kedepan sedikit untuk mengerem gerak ke depan dan sebagai persiapan melompat ke arah vertikal. Ayunkan kedua lengan ke belakang atas sebatas kemampuan kaki ditekuk sehingga lutut membuat sudut $\pm 110^\circ$, badan siap untuk melompat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki yang di depan.
- 3) Mulailah melompat dengan tumit dan jari kaki terhentak lantai dan mengayunkan kedua lengan ke depan atas, saat kedua kaki mendorong naik ke atas, telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul dan batang tubuh digerakkan serasi merupakan rangkaian gerak yang sempurna, gerakan eksplosif dan loncatan vertikal.
- 4) Jarak antara di depan atas sejangkauan lengan memukul, segera lecutkan lengan ke belakang kepala dan dengan cepat lecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola.
- 5) Mendarat dengan kedua kaki mengeper, lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai, mendarat dengan jari-jari kaki (telapak kaki bagian depan) dan sikap badan condong ke depan.



Gambar 2.11 Melakukan gerakan spike

Sumber: Lucas (dalam Achmad, 2016)

Dari pengertian teknik dasar *spike* di atas dapat penulis simpulkan bahwa dalam melakukan *spike* memerlukan beberapa tahapan yang harus dikuasai diantaranya awalan, meloncat, memukul ketika di udara, dan mendarat.

2.1.5 Pengertian Latihan Fisik

Menurut Harsono (2018:5) mengatakan “proses latihan kondisi fisik atau *physical conditioning* dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet”. Sedangkan menurut Mulya dan Resty (2015) “Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya” (hlm.138).

Maka dapat disimpulkan bahwa suatu aktivitas bisa dikatakan latihan apabila aktivitasnya dilakukan secara sistematis, dilakukan berulang-ulang, dan adanya penambahan beban.

2.1.4.1 Tujuan Latihan

Dalam setiap kegiatan tertentu pasti memiliki tujuan atau target, begitu juga dalam latihan pasti ada tujuan. Tujuan latihan menurut Harsono 1988, (2015) menjelaskan bahwa: “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin” (hlm.39). Untuk mencapai tujuan tersebut maka diperlukan latihan yang sungguh-sungguh. Sedangkan tujuan latihan menurut Kusnadi dan Hartadji (2014) adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin,
- 2) Meningkatkan efesiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan.

Dapat penulis simpulkan bahwa pada dasarnya tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi yang maksimal.

2.1.4.2 Prinsip-prinsip Latihan

Seorang pelatih yang baik dalam membuat dan melaksanakan program latihan akan memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tujuan yang telah di tetapkan dapat tercapai. Mengenai prinsip-prinsip latihan, Harsono (2015) mengemukakan bahwa:

Prinsip-prinsip ini haruslah diketahui dan benar-benar dimengerti oleh pelatih maupun atlet. Dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya.

Dari prinsip-prinsip latihan diatas dapat penulis simpulkan bahwa adanya prinsip latihan yaitu sebagai penunjang agar tercapainya suatu target dalam peningkatan latihan fisik.

2.1.6 Kondisi Fisik

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untu meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan

fungsi dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Menurut Jonath Krempel (dalam Bruno, 2019) mengatakan bahwa "kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan dan koordinasi". Sedangkan menurut Harsono (2018) "Proses latihan kondisi fisik atau *physical conditioning* dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet" (hlm.5). Menurut Syarifuddin (dalam Ever Sovensi, 2013) kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan penerapan konsep-konsep taktik.

Berdasarkan pendapat di atas maka tanpa kondisi fisik yang baik, maka sulit bagi setiap atlet untuk menguasai teknik dan tanpa menguasai teknik maka tidak akan bisa menerapkan rencana taktik yang baik dan hal ini akan berpengaruh terhadap mental atlet. Dengan kata lain, untuk menguasai teknik dan menerapkan taktik yang baik harus didukung kondisi fisik yang baik terlebih dahulu. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (dalam Ever Sovensi, 2013), antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*eksplosif power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*). Sedangkan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam Bolavoli adalah sebagai berikut:

- 1) Daya ledak menurut Jonath dan Krempel (dalam Ever Sovensi, 2013) mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Dengan demikian, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet Bolavoli, karena sangat menunjang dalam keberhasilan melakukan *spike*, *block*, *receive* maupun *servis jump*.
- 2) Daya tahan Menurut Syafruddin, (dalam Ever Sovensi, 2013) Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan pondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain. Menurut Bafirman dan Apri Agus (dalam Ever Sovensi, 2013) Daya tahan

diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Dengan demikian kemampuan daya tahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan Bolavoli, karena menurunnya daya tahan akan mempengaruhi kualitas teknik seorang pemain.

- 3) Kecepatan menurut Bompas dan Haff (dalam Ever Sovensi, 2013) Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Sedangkan menurut Apri Agus (dalam Ever Sovensi, 2013) Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat untuk melawan beban, jarak dan waktu. Pada cabang olahraga Bolavoli kecepatan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien.
- 4) Kelincahan menurut Soejono (dalam Ever sovensi, Muhammad supriadi, 2013) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.
- 5) Kekuatan otot menurut Fox dalam Arsil (dalam Ever sovensi, Muhammad supriadi, 2013) mengatakan kekuatan otot adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha/upaya maksimal. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompoknya dalam usahanya menahan beban atau pekerjaan dalam waktu yang relatif pendek. Kekuatan yang dimaksudkan di sini adalah kekuatan khusus. Bompas mengemukakan bahwa kekuatan khusus ini berkenaan dengan otot yang dipergunakan dalam penampilan gerak sesuai cabang olahraganya khususnya cabang olahraga bolavoli.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot perut, daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincuhan merupakan elemen yang sangat menunjang prestasi dalam cabang olahraga Bolavoli. Dengan demikian dapat dikatakan atau dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, khususnya cabang olahraga Bolavoli, sehingga jelas kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi puncak.

2.1.6.1 Komponen Kondisi Fisik *Spike*

Komponen kondisi fisik Menurut Bempa (dalam Suryanarayana, 2020) mengemukakan bahwa “kondisi fisik meliputi ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas, kecepatan (*speed*). Komponen biomotor yang dominan dalam olahraga Bolavoli yaitu kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincuhan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan daya tahan (*endurance*)”. Sedangkan menurut Helda Hedayana (2016) mengemukakan bahwa “komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung keterampilan *spike* adalah power otot tungkai dan power otot lengan ”.

1) Power Otot Tungkai

Otot tungkai merupakan otot anggota gerak bawah yang terdiri dari sebagian otot serat lintang atau otot rangka. Menurut Pearse (dalam Munizar, Razali, & Ifwandi, 2016) “ Otot tungkai adalah otot-otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot tungkai bagian bawah : otot tibialis anterior, extenson digitorium, longus, poroneus longus, gastroknemius, soleus, sedangkan otot tungkai atas adalah : ”tensor fosialata, abductor sartorius, rectus femoris, vastus lateralis dan vastus medialis”.

2) Power Otot Lengan

Menurut Sajoto (dalam Dwi, 2016) mengemukakan “Power adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kekuatan maksimal, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Sedangkan menurut Widiastuti (dalam Dwi, 2016) bahwa ”power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan

maksimum”. Dari pernyataan di atas bisa disimpulkan bahwa power merupakan komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam segala cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan maksimal. Power otot lengan sangat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *spike*.

2.1.7 Profil Ramli Gebot

Nama : Dede Ramli Mukodar
 Tempat tanggal lahir : Tasikmalaya, 18 Oktober 1991
 Alamat : Kampung Ciwangsa, Desa tanjung
 Kecamatan Kawalu RT 03/RW 01
 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat.

Tinggi badan : 183 Cm
 Berat Badan : 70 Kg



Gambar 2.12 Penghargaan Juara Satu
 Sumber: ig @ramligebot11

Ramli Gebot merupakan salah satu pemain voli dari kota Tasikmalaya yang memiliki nama asli Dede Ramli Mukodar. Pemain asal Tasik Jawa Barat ini memiliki ciri khas unik ketika melakukan *spike*. Ramli tidak melakukan awalan jauh sebagaimana umumnya *Spiker*. Namun, Ramli yang hanya berdiri di bawah net, sanggup melakukan lompatan yang sangat tinggi tanpa awalan yang jauh.

Selain itu, kelebihan Ramli juga adalah bisa melakukan variasi serangan yang sulit ditebak bloker lawan. Hal ini tentunya tidak lepas dari setter yang sudah terbiasa bermain dengan Ramli dan mengetahui bola kesukaannya dan arah pergerakan Ramli. Bermain dari satu turnamen tarkam ke tarkam lainnya membuat Ramli memiliki banyak penggemar karena keunikan *spike* nya tersebut.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Muhammad Alfian Juniar hampir ada kesamaan yang sudah diteliti oleh dalam penelitian yang berjudul : “Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Persiapan Porprov Kabupaten Tuban Tahun 2019”, dengan variabelnya yaitu profil.

Hasil penelitian tersebut penulis ambil sebagai bahan kajian dan bahan pertimbangan, karena memiliki persamaan dalam hal variabel penelitian yang diteliti, yaitu “Profil Latihan Fisik Pemain Bolavoli Tasikmalaya Ramli Gebot”. variabel yang sama mengenai profil, namun dalam hal pembedanya yaitu tentang faktor yang meningkatkan prestasi, sehingga akan mengungkap bentuk-bentuk latihan Ramli Gebot.

2.3 Kerangka Konseptual

Untuk Menggambarkan dari kesuksesan yang diraih maka banyak yang harus dibahas dalam faktor yang membuat hasil itu menjadi prestasi. Menurut Arikunto, Suharsimi (2010) menjelaskan bahwa, “Suatu gagasan tentang letak persoalan atau masalahnya dalam hubungan yang lebih luas” (hlm.104). Sedangkan menurut Surakhmad (Arikunto, Suharsimi,) menguraikan, “Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”.

Prestasi olahraga adalah hasil upaya maksimal yang dicapai atlet kelompok maupun individu dalam bentuk kemampuan keterampilan menyelesaikan tugas dalam kegiatan kompetisi. Menurut Sardiman, A.M (2001), “Prestasi adalah Kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar” (hlm.46). Pendapat lainnya disampaikan oleh W.S Winkel (1996) bahwa Prestasi adalah bukti usaha yang telah dicapai" (hlm.165). Sebuah prestasi tidak dengan sendirinya mencapai prestasi tertinggi apabila tidak didukung dengan faktor yang mempengaruhi prestasi termasuk dalam cabang dengan demikian jika mengetahui tentang faktor yang mempengaruhi prestasi maka peluang lebih besar dalam memperoleh prestasi. Menurut paparan diatas maka peneliti ingin mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi prestasi.

2.4 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah sebagai turunan rumusan masalah, sehingga menjadi suatu jawaban dalam pertanyaan di dalam rumusan masalah tersebut. Beberapa pertanyaan yang peneliti ajukan adalah:

1) Identitas

- Nama :
- Tempat Tanggal Lahir :
- Tinggi Badan :
- Berat Badan :
- Alamat Rumah :
- Riwayat Pendidikan :
- a) SD :
- b) SMP :
- c) SMA :
- d) Perguruan Tinggi :

2) Prestasi yang pernah diraih

- a)
- b)

3) Bentuk-bentuk Latihan

- a) Program Latihan :
- b) Jadwal Latihan :
- c) Berapa Kali Seminggu :