

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk menampilkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis, dan penambahan jumlah beban yang bertambah. Menurut Mylsidayu dan kurniawan (Wati et al., 2018.hlm 38) istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya (hlm 7).

Dalam melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan fisik, kata Latihan adalah hal yang mutlak nantinya untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Banyak hal yang harus dilakukan agar dalam proses Latihan berjalan dengan lancar dan tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaannya.

Menurut (Rothing dalam Syafruddin 2013:21), “Latihan (*exercise*) menggambarkan suatu proses/pengolahan materi Latihan seperti keterampilan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan yang terautomatisasi melalui tuntutan yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik”.

Sedangkan menurut (Bafirman, 2008:18) “Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

Dapat disimpulkan dari sudut pandang ketiga para ahli mengenai pengertian latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang di susun dan di lakukan secara sistematis untuk meningkatkan fungsi organ tubuh manusia dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin.

2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (dalam Fajar, 2021) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para Pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual keterampilan dalam membantu serta mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak (hlm 7).

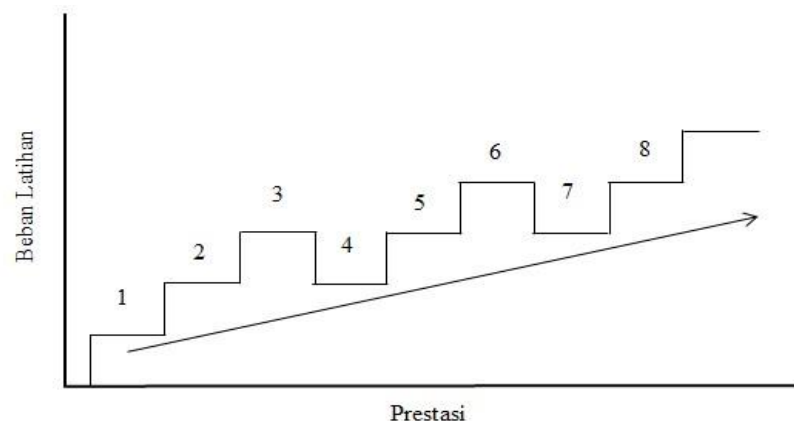
2.1.3 Prinsip – Prinsip Latihan

Menurut Hasibudan, dkk (Fajar, 2021) mengungkapkan bahwa prinsip latihan sebagai dasar atau landasan latihan, prinsip dasar adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan tertentu. Pada hakekatnya manusia memiliki daya adaptasi yang sangat istimewa terhadap lingkungannya, terlebih lagi atlet akan beradaptasi terhadap pertandingan (hlm 8). Dalam melaksanakan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan supaya bisa memenuhi target latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan, yaitu:

2.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Dalam prinsip ini, berat latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Dalam menerapkan prinsip ini adalah, jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak dapat di atasi oleh atlet pencak silat. Akan tetapi, pelatih juga tidak dianjurkan untuk memberikan beban latihan yang di bawah atau sama dengan kemampuan atlet, karena hal itu hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa di ikuti dengan peningkatan kekuatan.

Dari keterangan ahli dapat menarik kesimpulan bahwa penerapan beban latihan yang berlebih sangat penting untuk kegiatan latihan, karena beban latihan meningkat diberikan secara bertahap, sehingga dengan sering melakukan latihan akan bisa meningkat kemampuan atlet.



Gambar 2. 1 Penambahan Beban Latihan Bertahap

Sumber: Harsono (2015:54)

Mengenai penjelasan system tangga tersebut yang diuraikan oleh Harsono (2015) sebagai berikut:

Penjelasan setiap garis vertical menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah *fase* adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* 4 beban diturunkan (ini adalah sebagai *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh melakukan *regenerasi*. Maksud *regenerasi* adalah agar atlet dapat “mengumpulkan tenaga” atau persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro. Sedangkan jumlah setiap 3 tangga, seperti contoh diatas, disebut siklus makro. Setiap makro selalu didahului oleh *fase* regenerasi atau *unloading phase* (hlm. 54).

Dari keterangan ahli dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan *overload* sangat penting untuk diterapkan pada kegiatan latihan karena dengan peningkatan beban latihan yang diberikan secara bertahap maka dengan seringnya latihan akan dapat meningkatkan kemampuan seorang atlet.

2.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Prinsip individualis merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus di terapkan kepada setiap bola voli, sekalipun mereka

mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah di susun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti, umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, psikologinya.

2.1.3.3 Prinsip Kembali Asal (*reversibility*)

Jika kita berlatih, pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh kita, Karena latihan memang akan merangsang fungsi organ tersebut. Namun sebaliknya, prinsip kembali asal ini juga mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi detraining). Costil (dalam Harsono, 2015) menyebut prinsip ini “*the law of use and disuse*”. Jadi, “*use it or lose it*” (hlm. 79).

2.1.3.4 Prinsip Spesifik (*Spesificity*)

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa di peroleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau mempunyai gerakan-gerakan yang di lakukan dalam olahraga tersebut. Jadi seorang atlet harus melakukan latihan sesuai bidang yang di tekuni, tidak melakukan latihan pada teknik-teknik diluar olahraga yang di tekuninya.

2.1.3.5 Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan-latihanya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatannya *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip ini harus di anggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan yaitu prinsip beban lebih, prinsip kembali asal, prinsip spesifik, prinsip pemulihan.

2.1.4 Konsep Permainan Bola Voli

Bola voli adalah olahraga tim dimana dua tim terdiri dari 6 pemain aktif, tiap tim yang dipisahkan oleh net. Setiap tim mencoba untuk membuat poin

dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan yang diselenggarakan dibawah aturan. Menurut (Faozi, Sanusi, and Listiandi 2019) ”Cabang olahraga bola voli adalah salah satu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, karena dalam setiap permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk semua gerakan dalam permainan bola voli itu sendiri”.

Menurut (SANI 2021) ”Permainan bolavoli merupakan aktivitas kelompok, kemampuan suatu regu bolavoli ditentukan oleh keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh setiap anggota regu dalam melakukan fungsinya masing-masing. Seperti dalam cabang olahraga lainnya, kunci keberhasilan untuk menjadi seorang pemain yang baik adalah dengan mempelajari teknik permainan yang benar sejak dini”.

Sedangkan menurut (Suardi 2019) ”Bola voli merupakan permainan beregu, setiap regu beranggotakan 6 orang pemain, dan pemain pengganti maksimal 6 orang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk menjatuhkan bola di daerah lawan. menjatuhkan bola di daerah lawan bisa dilakukan dengan cara seperti memanipulasi serangan yang bervariasi yang memungkinkan pemain lawan kesulitan menebak kemana arah bola dan spiker yang dituju, pada hal ini kejelian seorang setter-lah yang sangat diperlukan, karena setter merupakan otak dari permainan bola voli. Karena seorang setter bebas dan leluasa untuk memberikan bola atau umpan kepada rekan dengan mempertimbangkan kemampuan blocking dari regu lawan”.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, hakekat permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewati bola melalui atas net agar dapat jatuh ke lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan.

Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik, masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan di dalam memainkan bola serta kerjasama yang baik. Keterampilan memainkan bola dan kerjasama yang baik sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan.

Keterampilan memainkan bola secara individu tidak akan artinya jika tidak dipadukan dengan kerjasama yang baik antar anggota tim/regu. Terjadinya kerjasama antar pemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. Ini berarti, prinsip kerjasama antar pemain sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu.

Permainan bola voli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan Bachtiar, dkk (2010:17) "Permainan bola voli akan dapat berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang mengatur baik mengenai bola, net, perlengkapan dan lapangan yang dipergunakan, cara memainkan bola oleh pemain, wasit dan official pertandingan yang membantu, sehingga permainan dapat berjalan dengan lancar".

Peralatan yang diperlukan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

- 1) Lapangan bola yang berbentuk 4 persegi, dengan ukuran:

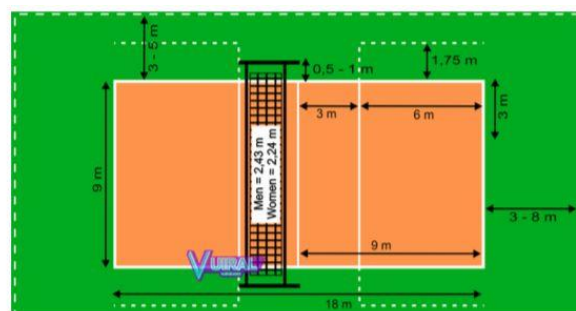
Panjang lapangan 18 meter

Lebar lapangan 9 meter

Lebar garis 5 centimeter

Daerah garis serang adalah garis tengah sepanjang 9 x 3 meter

Daerah pertahanan adalah daerah yang dibatasi oleh garis serang dan garis serang dan garis belakang (9 x 6 meter).



Gambar 2.2 Lapangan Permainan Bola Voli

Sumber : Vuiral (2021)

2) Jaring atau net

Panjang jaring atau net	9,50 meter
Lebar jaring atau net	1,00 meter
Petak-petak jaringan atau net	10 x 10 centimeter
Tinggi jaring putra	2,43 meter
Tinggi jaring putri	2,24 meter

3) Tongkat atau rod

Diatas batas samping jaring harus dipasang tongkat yang menonjol setinggi 80 cm. Tongkat atau rod terbuat dari bahan fiber glass dengan ukuran 180 cm dan garis tengahnya 1 cm, diberi warna secara bersilang.

4) Bola

Ukuran bola adalah sebagai berikut:

Berat bola antara 250-280 gram

Keliling bola antara 65-67 cm

5) Kostum

Para pemain bola voli hendaknya menggunakan kostum yang seragam, yang diberi nomor pada dada dan punggung. Selain itu diharuskan pula memakai sepatu olahraga.

2.1.5 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Agar dapat menguasai tata cara bermain bola voli pelajari terlebih dahulu uraian cara bermain bola voli atau teknik dasar permainan bola voli ada berbagai macam teknik yang harus dimiliki dan dipelajari yaitu sebagai berikut:

1) *Passing*

Passing adalah awal sentuhan bola atau usaha yang dilakukan seorang pemain untuk memainkan bola yang datang didalam daerahnya sendiri dengan menggunakan cara tertentu untuk dimainkan oleh teman seregunya yang biasanya disebut dengan pengumpan (*tosser*) untuk diumpankan ke *smasher* sebagai serangan ke regu lawan.

Hal senada *passing* dalam permainan bola voli menurut Sunardi dan Kardiyo (2015) dibagi menjadi dua spesifikasi, yaitu :

- *Passing* bawah

Berdasarkan *passing* diatas dapat dirumuskan *passing* bawah adalah teknik dasar permainan bola voli dengan menggunakan kedua lengan bawah yang untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di area lapangan sendiri dan bertujuan sebagai awal untuk melakukan serangan awal pada regu lawan.

- *Passing* atas

Passing atas ialah operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi.

2) Servis

Menurut Sunardi dan Kardiyo (2015), Servis adalah "Suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan di daerah *serve*".

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa servis merupakan tindakan memukul bola yang dilakukan dibelakang garis lapangan permainan (daerah servis) dengan syarat melampaui rintangan atau jaring net ke daerah lapangan lawan.

Ada dua jenis servis dan petunjuk mengenai cara melakukan yang diungkapkan Sunardi dan Kardiyo (2015) yaitu :

1. Servis Tangan Bawah

- Pemain berdiri menghadap net, kaki kiri didepan kaki kanan, lengan kiri di julurkan ke depan memegang bola (untuk pemain dominan menggunakan tangan kanan) bagi yang menggunakan dominan tangan kiri sebaliknya.
- Bola dilempar rendah ke atas, berat badan bertumpu pada kaki belakang, lengan yang diatas di gerakan ke belakang dan diayunkan ke depan dan memukul bola.
- Sementara berat badan di pindahkan ke kaki sebelah depan.

- Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan kaku dan kuat.
- Gerakan akhir adalah memindahkan kaki yang dibelakang ke depan.

2. Servis Atas Kepala

- Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan dan kedua lutut agak di tekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola sedangkan yang kanan memegang bola bagian atas bola. Bola dilambungkan dengan tangan kiri keatas sampai ketinggian kurang lebih 1 meter dari atas kepala di depan bahu, dan telapak tangan kanan segera ditarik kebelakang atas kepala dengan telapak menghadap ke depan, berat badan dipindahkan.
- Setelah tangan berada dibelakang atas kepala dan bola berada sejangkauan tangan pemukul, maka bola segera dipukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.
- Bola dipukul dan diarahkan dengan gerakan pergelangan tangan, berat dipindahkan ke kaki bagian depan, gerakan lengan terus dilanjutkan ke samping melewati paha.

3) Spike

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015) ”*Spike* adalah pukulan bola yang keras atau pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin”. Selain dibutuhkan tenaga yang prima dan teknik yang baik, ketajaman kemampuan *spiker* dalam membaca situasi dilapangan sangat diperlukan.

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

4) *Block* (Bendungan)

Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2015), ”Block (bendungan) adalah suatu upaya pemain dekat net (garis depan) untuk menutup arah datangnya bola yang berasal dari daerah lawan dengan cara melompat dan meraih ketinggian jangkauan yang lebih tinggi diatas net”. *Blocking* dapat dilakukan 1 orang pemain, bisa 2 orang pemain, dan maksimal 3 orang pemain garis depan.

Berdasarkan pengertian keterampilan teknik dasar diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip dasar bermain bola voli yaitu bola harus selalu dipukul dengan dipantulkan dan bola harus dimainkan sebelum bola menyentuh lantai lapangan dengan seluruh anggota badan.

2.1.6 Keterampilan *Passing* Atas

2.1.6.1 Pengertian *Passing*

Passing dalam permainan bola voli merupakan suatu Teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola kesuatu tempat atau teman seregu, selanjutnya dimainkan Kembali. Istilah yang dipakai dalam permainan bola voli adalah *set up* atau Bahasa Indonesia disebut umpan. Jika umpan yang dimaksud sajian yang diberikan kepada teman seregu untuk dipukul dengan tujuan melakukan serangan ke petak permainan. Sedangkan *passing* tujuannya agar bola dimainkan selanjutnya untuk mengatur serangan.

Passing atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung di tujukan kelapangan lawan melalui atas jarring.

“*Passing* atas juga merupakan elemen yang penting, dalam permainan bola voli. Penguasaan Teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. Apalagi jika dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan”. (Bachtiar dkk:2010: 2).

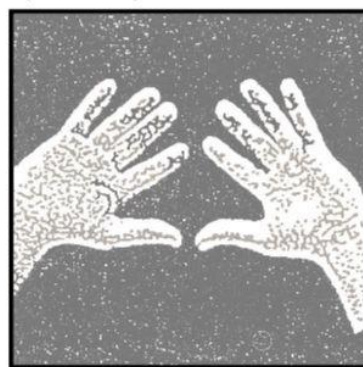
2.1.6.2 Teknik Dasar *Passing Atas*

1. Teknik sikap permulaan *passing atas*

Ambil posisi dengan sikap siap untuk memainkan bola berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu, salah satu kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi kira-kira 10 cm dari muka, kedua lengan diangkat dan ditekuk, kedua lengan terbuka lebar, jari-jari tangan terbuka membentuk segitiga, kedua sikut tidak terlalu terbuka kesamping.

2. Teknik Gerakan Pelaksanaan *Passing Atas*

Tepat pada saat bola berada di atas, kedua tangan agak ditekuk pada sikut maupun pergelangan tangan, tangan sedikit diatas dahi. Perkenaan bola pada permukaan ruas jari-jari tangan terutama ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari-jari telunjuk dan jari Tengah. Pada saat tangan bersentuhan dengan bola jari-jari agak ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik, kemudian bola didorong menggerakkan pergelangan tangan diikuti dengan meluruskan sikut. Pada waktu mendorong badan ikut membantu dengan pemindahan tenaga mulai dari kaki, badan lengan dan tangan dengan lancar tidak terputus, pandangan tetap kearah bola. Dapat dilihat pada gambar:



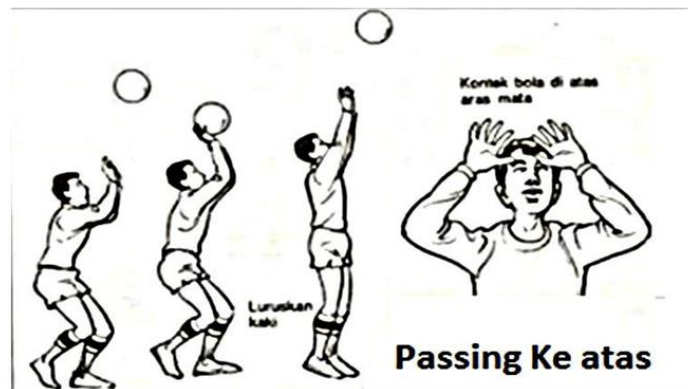
Gambar 2.3 Sikap tangan dan jari-jari *passing atas*

Sumber: (Bachtiar 2002 :2.14)



Gambar 2.4 Posisi siku saat perkenaan bola *passing* atas

Sumber: <https://images.app.goo.gl/7uZKSBLHsvtPt4oq6>



Gambar 2.5 Urutan pelaksanaan *passing* atas

Sumber: <https://images.app.goo.gl/5nGGsxWNBqegCe5Y8>

3. Bentuk-bentuk kesalahan *passing* atas

1. Penempatan badan yang kurang tepat dibawah bola, lutut kurang bungkuk atau badan tegak, jari-jari tangan terlalu terbuka atau terlalu rapat, sikut terbuka atau terlalu rapat, sikut terbuka kesamping, pergelangan tangan tidak difloksi kedalam sehingga tangan tidak membentuk cekungan atau mangkok.
2. Gerakan jari-jari menutup pada saat berkenaan dengan bola sehingga bola tidak jauh atau optimal.
3. Jari-jari terlalu lemas pada saat bersentuhan bola terutama pada Wanita.
4. Kelancaran Gerakan antara tungkai, badan, lengan, tangan dan jari-jari tidak harmonis sehingga Gerakan kurang efisien.

5. Perkenaan bola tidak pada ujung jari tetapi pada telapak tangan.
6. Bahu tidak mengarah ke *passing*.
7. Kedua tangan terlalu jauh di atas kepala.

2.1.7 Hakikat Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama disetiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuan agar atlet tidak jenuh pada latihan. Latihan variasi merupakan permainan bola voli yang dimodifikasi sedemikian rupa dari jumlah pemain, ukuran lapangan, dan tinggi net, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan *passing* atas bola voli. Selain itu juga lebih aktif bergerak sehingga siswa merasa gembira dan tertarik untuk melakukan teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli ini.

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis, Irawadi (2011:32) dalam (Muslimin and Helensi 2022) Latihan variasi adalah bentuk Latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan Latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli dengan menggunakan variasi latihan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 9 Kota Tasikmalaya.

2.1.7.1 Konsep Variasi Latihan

Dalam kegiatan olahraga diperlukan adanya model variasi. Hal ini bertujuan untuk menghindari kebosanan dalam berolahraga pada suatu bidang olahraga. Dengan adanya latihan yang bervariasi maka prestasi olahraga atlet pada suatu bidang olahraga dapat ditingkatkan.

“Variasi latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru dalam melakukan kegiatan latihan. Agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kebosanan dan kejenuhan atlet dalam berlatih. Variasi latihan

diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Artinya, untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan” (Hendri 2011:32).

Sedangkan menurut (Syafuddin 2013:169), “Prinsip variasi beban untuk meraih prestasi puncak (tinggi) yang diharapkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Masa-masa Latihan yang lama ini bagi atlet seringkali menjemu atau membosankan. Oleh karena itu para pelatih harus memikirkan bagaimana agar atlet tidak bosan berlatih. Sementara motivasi salah satu faktor yang sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga atlet”.

Jadi menurut pendapat diatas jelas tujuan dari variasi ini adalah untuk menghilangkan atau memperkecil rasa kebosanan pada atlet untuk berlatih. Dan variasi sangat menunjang untuk mencapai prestasi puncak siswa. Jadi pelatih/guru perlu menggunakan metode-metode materi Latihan secara bervariasi. Disamping itu variasi juga bisa dilakukan dalam mengatur atau mendosis beban Latihan, atau dengan memperpanjang atau memperpendek waktu pemulihan sesuai dengan Latihan.

Menurut pendapat diatas bahwa variasi dalam mengajar atau melatih sangat diperlukan, sebab dalam pembelajaran atau melatih dibutuhkan kreatifitas dari seorang pelatih, dengan adanya variasi dalam mengajar atau melatih, cara ini dapat menunjang tercapainya tujuan dari pembelajaran atau Latihan, dengan demikian dalam menguasai Teknik dasar dari permainan bola voli dengan metode variasi.

Dapat disimpulkan dari kutipan diatas bahwa, tujuan pembelajaran metode variasi yaitu untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek -aspek belajar mengajar yang relevan, memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat, mengetahui, dan menyelidiki hal-hal yang baru dan memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan bahwa variasi latihan sangat berguna dalam proses belajar disekolah sehingga tercapai tujuan pembelajaran dan hasil Latihan yang diterapkan sesuai prinsip-prinsip Latihan. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam Latihan. Hal ini dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan prestasi atlit.

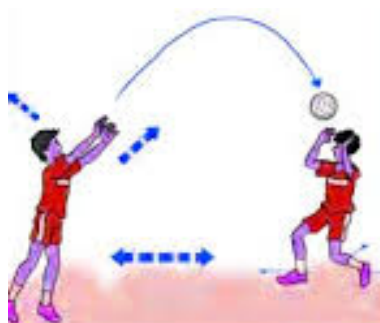
Dalam proses Latihan, pengertian variasi merujuk pada Tindakan dan perbuatan guru, yang disengaja atau pun secara langsung yang dimaksud untuk mengacu dan meningkatkan perhatian siswa dalam pembelajaran langsung. Tujuan utama guru atau pelatih mengadakan variasi dalam kegiatan Latihan adalah untuk mengurangi kebosanan siswa sehingga perhatian siswa terpusat kepada pembelajaran yang diajarkan oleh guru atau pelatih tersebut.

2.1.7.2 Bentuk Variasi Latihan *Passing* Atas Bola Voli

Untuk menghasilkan *passing* atas yang lebih baik maka diperlukan adanya variasi dalam Latihan agar *passing* atas dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya. Berikut ini dijelaskan bentuk-bentuk Latihan variasi *passing* atas:

a. Melakukan Latihan *passing* atas berpasangan

Mula-mula dua pemain saling berhadapan dalam satu garis yang lurus, kemudian pemain A melakukan *passing* atas ke arah pemain B, lalu pemain B mengembalikan bola dengan menggunakan *passing* atas ke pemain A.



Gambar 2.6 Gambar Latihan *Passing* Atas Berpasangan

Sumber: <https://images.app.goo.gl/cjSgC2Adecw1SWEA6>

b. Melakukan *passing* atas membentuk segitiga

Melakukan Latihan dengan variasi segitiga. Sikap tubuh selalu dihadapkan pada arah kemana bola akan dioperkan. Variasi segitiga ini berguna untuk menyempurnakan pengoperan bola dengan tepat.

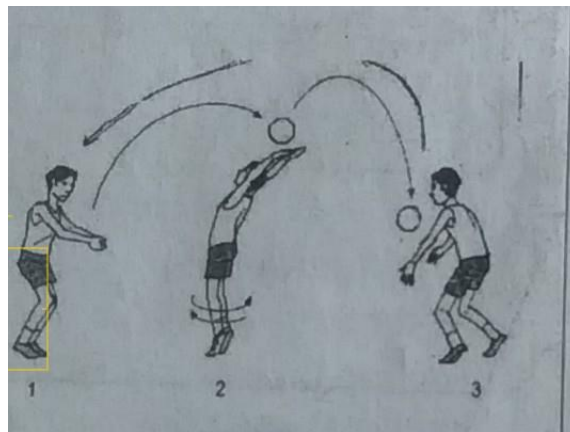


Gambar 2.7 Gambar Latihan *passing* atas segitiga

Sumber: <https://images.app.goo.gl/XH4TSk4yggvmVaNc8>

c. Latihan *passing* atas kebelakang dengan 3 orang

Melakukan *passing* atas kebelakang lewat kepala. Pemain 1 melempar kepada pemain 2, pemain 2 melakukan *passing* atas kebelakang lewat atas kepala pada pemain 3.

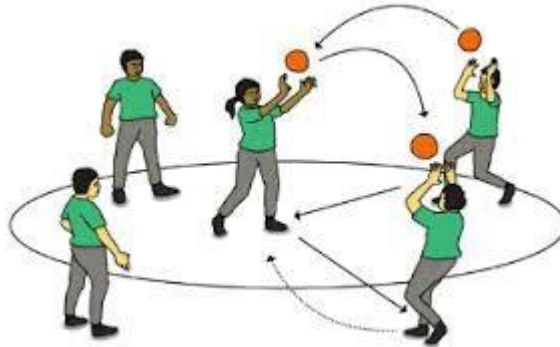


Gambar 2.8 Gambar melakukan *passing* atas kebelakang lewat atas kepala

Sumber: (Kleinmann 1990)

d. Melakukan *passing* atas melingkar dengan satu anak berada ditengah

Latihan dengan menempatkan seorang anak berada di Tengah-tengah lingkaran. Setiap anak yang berada di samping lingkaran mengarahkan bola kepada anak yang berada ditengah, posisi anak ditengah di ganti apa bila semua anak telah melakukan *passing* atas.



Gambar 2.9 latihan *passing* atas melingkar dengan satu anak berada ditengah.

Sumber: <https://images.app.goo.gl/eaTCfDQxbKwDyMaW9>

e. Melakukan *passing* atas berpindah tempat

Dilakukan secara beregu (kelompok berbanjar) 5 orang yang telah melakukan Gerakan *passing* bergerak lari berpindah tempat.



**Gambar 2.10 *Passing* atas berpindah tempat
(roji 2007)**

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian-penelitian yang relevan yaitu:

1. Adi and Indarto 2021 “*Pengaruh Latihan variasi Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing atas bola Voli*” Penelitian menggunakan metode kuantitatif secara eksperimen dengan *One Group PreTest* dan *Post Test Design*. Dengan menggunakan 20 orang sebagai sampel yang telah dipilih sesuai dengan kriteria ketentuan tersebut. Hasil analisis yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dalam *passing* bawah bola voli WIVOK Junior menggunakan *drill* pantul.
2. Nugraha, U., & Yuliawan, E 2021 “*Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual*”, Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar *Passing* atas bola voli Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 13 Kota Jambi. Metode yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian melibatkan 2 kolaborasi dan dilakukan sebanyak 2 siklus, masing-masing siklus terdiri dari 2 kali pertemuan. Kondisi awal siswa yang diteliti belum bisa *passing* atas dengan baik penelitian menunjukkan peningkatan hal ini dapat dibuktikan dari penghitungan hasil belajar siswa meningkat dari data siklus I yaitu 68,57% dan mengalami peningkatan pada siklus II menjadi 88.57 %. Hasil dari siklus pertama terdapat 23 siswa yang sudah bisa melakukan *passing* atas dengan baik, dan 11 siswa yang belum bisa melakukan *passing* dengan baik dengan nilai rata-rata siswa pada siklus 1 adalah 73,67. Peningkatan terlihat pada nilai rata-rata kelas di siklus ke dua dengan 31 siswa yang sudah bisa melakukan *passing* atas dengan baik dan 4 Siswa yang belum bisa melakukan *passing* dengan baik. Nilai rata-rata siswa pada siklus 2 dalam pembelajaran *passing* atas bola voli adalah 82,35.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Widiyaraya et al., n.d.) “*MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING ATAS MENGGUNAKAN LATIHAN*

BERVARIASI PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK NEGERI 2 SINGOSARI KABUPATEN MALANG”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan olahraga (PTO), dimana penelitian tersebut mempunyai kesamaan dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu tetap mengikuti dasar landasan pada penelitian tindakan (Action Research). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari observasi, dan dokumentasi. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama menggunakan *passing* bawah sebagai variabel terikat. Sedangkan dalam penelitian ini akan mengungkap pengaruh variasi latihan *passing* atas terhadap keterampilan *passing* atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMPN 9 Kota Tasikmalaya.

2.3 Kerangka konseptual

Latihan variasi adalah serangkaian Latihan yang dilakukan secara beraneka ragam gerakan yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid.

Kejenuhan atau bosan adalah suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kepedulian terhadap pekerjaan yang sudah biasa dilakukannya. Saat ini ia seolah-olah tidak memandang penting bahkan mungkin merasa tidak butuh pada pekerjaan tersebut. Variasi latihan ini menggunakan berbagai macam variasi latihan, dari latihan yang sederhana hingga latihan yang kompleks.

Pelaksanaan variasi latihan memerlukan program latihan, dalam program latihan inilah siswa akan diajarkan berbagai macam latihan dari *passing* atas. latihan bervariasi ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa variasi latihan adalah mencegah kebosanan dalam latihan. Dan seorang pelatih/guru dituntut untuk menciptakan pola latihan yang berbeda-beda.

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini adalah apabila semakin tepat penerapan variasi latihan yang dilakukan, maka dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas pada siswa Ekstrakurikuler di SMPN9 Kota Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2017), “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Karena sifatnya masih sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya melalui data empiric yang terkumpul.”

Hipotesis yang diterapkan pada penelitian ini adalah variasi latihan *passing* atas berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN9 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024.