

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Bola Voli

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

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli bersifat beregu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh kerja sama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Namun demikian setiap regu harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang memulai, serta kerja sama yang para pemain.

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

Keterampilan memainkan bola secara individual tidak akan ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerja sama yang baik antar anggota tim/regu. Terjadinya kerja sama antar pemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. Ini berarti, prinsip kerja sama 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. (2001:1.17), “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 dalam permainan dapat berjalan dengan lancar”.

Peralatan yang diperlukan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

- 1) Lapangan bola voli yang terbentuk empat 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).

- 2) Jaring atau net

Panjang jaring atau net

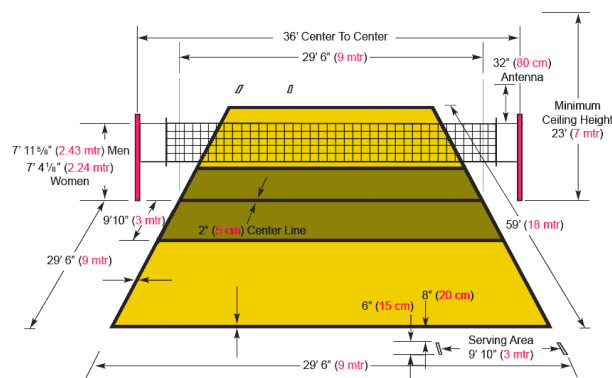
Lebar jaring atau net

Petak-petak jaring atau net

Tinggi jaring putra

Tinggi jaring putri

Untuk lebih jelasnya di bawah ini penulis gambarkan lapangan bola voli sesuai dengan penjelasan di atas.



Gambar 2. 1 Lapangan Bola Voli
Sumber : (Teknikor, 2014)

3) Tongkat atau Rod

Di atas batas samping jaring harus dipasang tongkat yang menonjol setinggi 80 centimeter. Tongkat atau rod terbuat dari bahan fiberglass dengan ukuran 180 centimeter dan garis tengah 1 centimeter, diberi warna secara bersilang.

4) Bola

Ukuran bola adalah sebagai berikut:

Berat bola adalah 250-280 gram

Keliling bola antara 65-67 centimeter



Gambar 2. 2 Bola Voli
Sumber : (Markijar, 2018)

5) Kostum

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

Untuk dapat bermain bola voli dengan benar dan baik harus menguasai tata cara memainkannya. Agar dapat menguasai tata cara bermain bola voli pelajarilah terlebih dahulu uraikan cara bermain bola voli atau teknik dasar permainan bola voli.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

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

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam

olahraga ini, seseorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut mampu menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta, bila seseorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar.

Penguasaan teknik bola voli penting untuk dipahami agar seseorang bisa bermain bola voli dengan baik dan benar. Tanpa memiliki pemahaman mengenai teknik bermain bola voli yang baik, maka seseorang tidak akan bisa mendapatkan hasil yang baik saat bermain bola voli. Meningkatkan untuk menjaga bola agar tidak jatuh dilapangan sendiri yang di selenggarakan dibawah aturan dengan setiap tim dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan serta tetap dalam kontrol yang baik guna di arahkan dengan tepat ke daerah lawan, tentu bukan hal yang mudah.

Menurut Hidayat, Witono (2017) “Penguasaan teknik bisa di dapatkan melalui proses berlatih secara benar dan terarah”. Hal ini menandakan bahwa teknik dasar bola voli merupakan pontesi seseorang untuk menunjukkan keahlian bermain bola voli yang merupakan hasil latihan atau praktek.

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

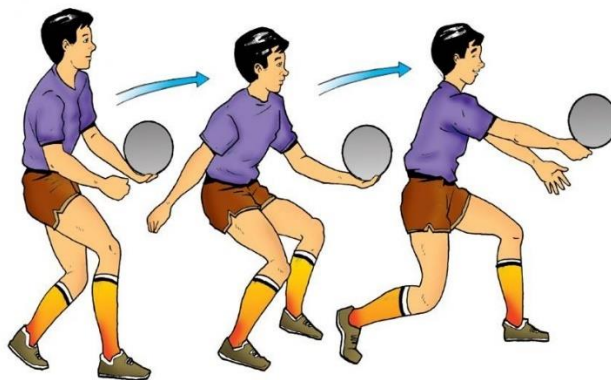
a) Servis

Teknik servis dilakukan sebagai awal jalanya permainan. Kadang teknik di jadikan ajang untuk memperlihatkan kemampuan pemain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melawati jaring atau net. Servis pada saat ini bukan saja berfungsi sebagai pembuka permainan melainkan sebagai serangan awal bagi regu yang melakukan servis. Kedudukan servis menjadi sangat penting, karena peraturan pertandingan yang berlaku saat ini menggunakan sistem rally point yaitu setiap perpindahan bola maupun bola mati menghasilkan point bagi regu yang sempurna akan dapat langsung mengumpulkan angka tanpa ada *rally-rally*. Mengenai teknik servis dibagi menjadi 2 yaitu sebagai berikut :

a. Teknik servis bawah

Teknik servis bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut.

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

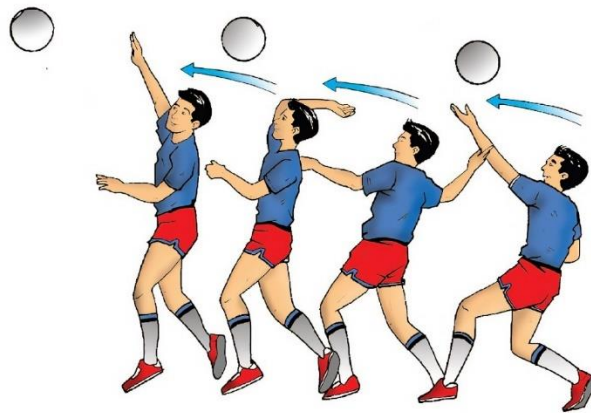


Gambar 2. 3 Teknik Servis Bawah
Sumber : (Amirul, 2011)

b) Teknik servis atas

Teknik servis atas dilakukan dengan cara sebagai berikut.

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



Gambar 2. 4 Teknik Servis Atas
Sumber : (Amirul, 2011)

Sewaktu akan melakukan servis, perhatikan harus selalu terpusat pada bola. Lecutan tangan dan lengan sangat diperlukan dan bila perlu dibantu dengan Gerakan togok kea rah depan sehingga bola akan memutar lebih banyak. Pada waktu dilecutkan, siku jangan sampai ikut tertarik kebawah. Saat ini servis tidak dilakukan dengan berdiri saja, melainkan dengan cara melompat layaknya *spike* dari daerah belakang yang di *jump* servis.

b. *Passing*

Passing adalah upaya mengoperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri. Teknik *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas adalah upaya mengomperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri menggunakan jari-jari dan telapak tangan.sedangkan yang dimaksud dengan *passing* bawah adalah upaya mengomperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri menggunakan kedua lengan yang dirapatkan.kedua Teknik *passing* tersebut merupakan suatu langkah awal untuk menyusun pola serangan. Mengenai teknik *passing* (Aji, 2016) mengungkapkan bahwa Teknik *passing* atas dan *passing* bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut:

a) Teknik *passing* atas

Cara melakukan *passing* atas adalah sebagai berikut:

- (1) kedua kaki dibuka selebar bahu

- (2) kedua lutut ditekuk dengan badan merendah
- (3) kedua lutut sikapnya mengeper
- (4) kedua tangan ditekuk dengan kedua telapak tangan jari-jari membentuk cekungan seperti mangkuk setengah lingkaran.



Gambar 2. 5 Teknik *Passing Atas*
Sumber : (Homecare24, 2023)

b) Teknik *passing* bawah

Cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut

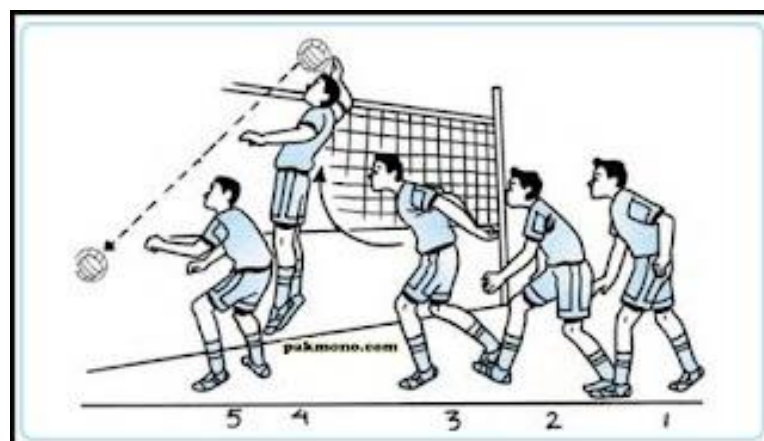
- (1) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua kaki ditekuk dengan badan condong sedikit kedepan
- (3) Kedua kaki digerakan mengeper dan rileks.
- (4) Kedua tangan berpegangan, telapak tangan kiri memegang telapak kanan.
- (5) Ayunkan kedua lengan ke depan arah datanya bola.
- (6) Perkenaan bola di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



Gambar 2. 6 Teknik *Passing Bawah*
Sumber : (Homecare24, 2023)

c. *Spike*

Spike merupakan Teknik permainan bola voli berfungsi sebagai senjata utama dalam melakukan penyerangan. *Spike* biasanya dilakukan pada daerah belakang. *Spike* biasanya dipakai dengan variasi serangan, baik satu penyerangan, dua penyerang maupun tiga penyerang dalam satu Gerakan serang untuk mengelabui pertahanan lawan. Menurut Nasuka (2019) “Teknik ini adalah teknik permainan dalam bola voli yang paling memikat dan mengundang kekaguman penonton. *Spike* juga merupakan serangan yang paling mematikan lawan. Bola hasil pukulan *spike* mempunyai karakteristik menukik, tajam dan cepat”.



Gambar 2. 7 Teknik *Smash*
Sumber : (Mono, 2018)

a. Block

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

1 Posisi awal

Posisi awal membendung bola adalah sebagai berikut.

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

2 Tahapan membendung bola sebagai berikut.

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

3 Kontak dengan bola pada saat membendung

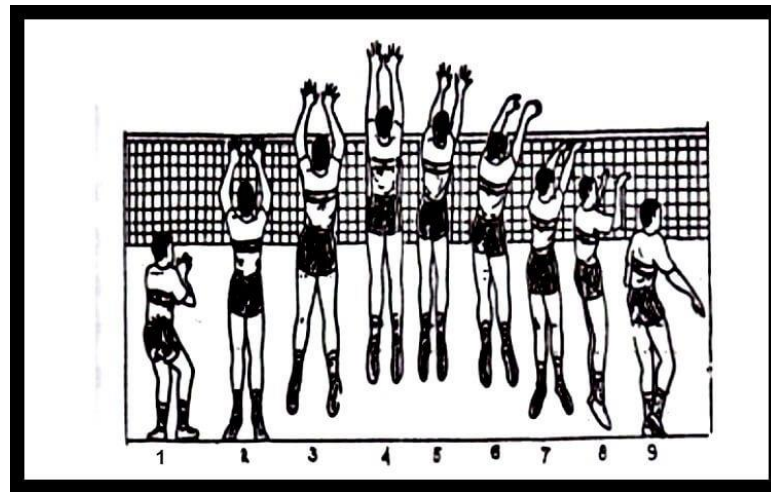
pada saat membendung bola adalah sebagai berikut.

- (1) Jari-jari tangan dibuka lebar
- (2) Kedua tangan didekatkan sehingga bola tidak bias lolos.

4 Mendarat

Mendarat pada saat membendung bola adalah sebagai berikut.

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



Gambar 2. 8 Teknik Block
Sumber : (Homecare24, 2023)

3.1.2 Konsep Latihan

Pengertian *training* atau latihan menurut Harsono (2015:50), adalah "suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berlangsung berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya". Lebih lanjut Harsono (2015:50) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. Berulang-ulang: maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan semakin mudah, otomatisasi dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikaitkan latihan harus dilakukannya harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanya mudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah.

2.1.4 Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan ketampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut

(Kusnadi & Hartadji, 2015) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”.

Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017:49) mengungkapkan bahwa “tujuan training, tujuan serta sarana utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

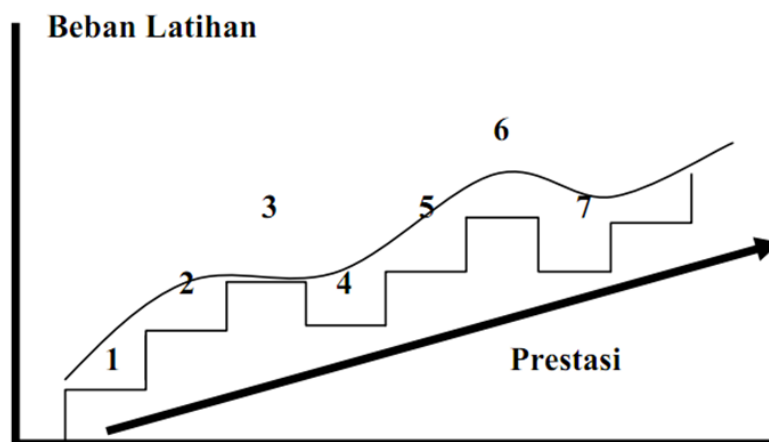
2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip *reversibility*, prinsip pulih asal. Sesuai dengan permasalahan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

1) Prinsip beban berlebih (*overload*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Menurut Dikdik Zafar Sidik, dkk (2019) “Dalam pembebanan latihan, tuntutan ini adalah beban latihan yang harus berkelanjutan. Jika kebugaran umum dan khusus atlet terus ditingkatkan, maka beban latihan harus ditingkatkan secara regular”

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



Gambar 2. 9 Sistem Tangga
Sumber : (Harsono, 2015)

Setiap garis vertikal ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) Beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*atau cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan filosofis dan psikologis untuk menghadapi beban yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya. Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*over load*) dalam penelitian ini dengan cara menambah set dalam setiap latihan. Latihan dimulai 3 set dengan satu set 3 menit melakukan *passing* bawah. Waktu istirahat 2 menit dalam setiap set.

2) Prinsip individualisasi

Prinsip latihan yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak semua. Karena itu dengan melakukan individual tidak sama. Harsono (2015:64) menjelaskan:

Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individual masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya. Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individual agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

Berdasarkan dari paparan diatas prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individual sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

3) Kualitas latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015:74) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan yang dilakukan berkualitas (bermutu) adalah “ latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan”.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan *passing* bawah harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

4) 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. Menurut Harsono (2015:78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Variasi latihan yang

dilakukan yaitu variasi latihan *passing* bawah dengan menggunakan Latihan *Passing* Bawah Ke Dinding, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan, Latihan *Passing* Bawah Individu, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Di Tempat, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan maju dan mundur, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan bergeser ke kiri dan ke kanan.

2.1.6 Keterampilan *Passing* Bawah

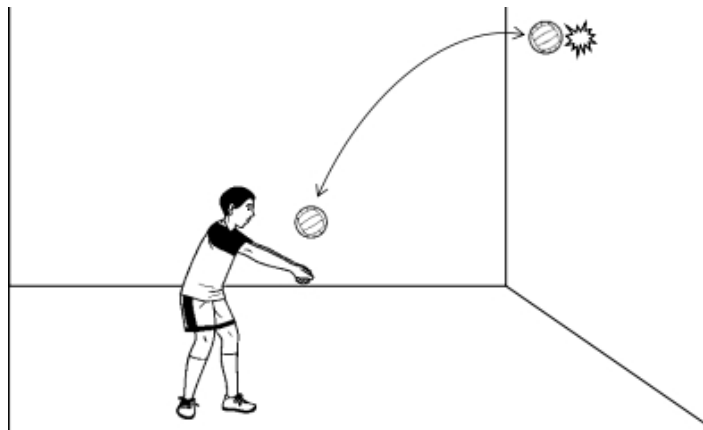
Passing bawah merupakan salah satu teknik *passing* yang paling dasar dalam permainan bola voli, yang bertujuan untuk mengambil bola yang berada di bawah badan yang dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan) untuk dioperkan kepada rekan setimnya. Dengan kemampuan teknik *passing* bawah yang baik, sehingga jika ditambah kemampuan fisik yang lain semakin bagus permainannya. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu wahana untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang masih terpendam (Isman et al., 2019)

Passing bawah bola voli adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk mengontrol dan mengarahkan bola voli saat diterima dari lawan. Kemampuan pemain untuk melakukan *passing* bawah yang baik dan benar tidak bisa dikuasai begitu saja, melainkan harus melewati proses latihan yang panjang. Pemilihan model atau metode latihan adalah salah satu hal penting dalam peningkatan kemampuan *passing* pada pemain bola voli. Dalam pembuatan program latihan yang diutamakan adalah bagaimana terjadinya atas *overcompensation* atau efek latihan pada tubuh yaitu semua yang terjadi dalam latihan. Bagaimanapun, jika pembebanan latihan terlalu ringan, efek latihan setelah pemulihan akan menjadi kurang dari yang diharapkan. Jika pembebanan latihan terlalu besar/berat maka kondisi akan kembali seperti semula. Dari pembebanan yang terjadi maka jika latihan terlalu ringan tingkat kelelahannya rendah/sedikit, waktu pemulihannya singkat, dan efek latihannya (stimulus baru) sedikit dan terlalu awal. Apabila latihan terlalu berat maka tingkat kelelahannya rendah dan stimulus baru menjadi terlambat. Untuk bisa mendapatkan atas *over compensation* maka setiap latihan harus menurut dengan prinsip-prinsip latihan (Aprilia et al., 2018).

2.1.8 Konsep Variasi Latihan

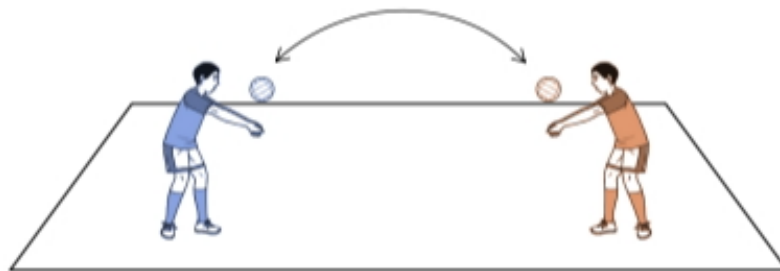
Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Menurut (Harsono, 2015) “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Menurut (Mustafa et al., 2016) “dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis Latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik”. Selanjutnya (Harsono, 2015) menjelaskan “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi latihan adalah salah satu prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencegah kebosanan atlet dan latihan yang terkesan monoton sehingga latihan menjadi beraneka ragam.

Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam penelitian ini mengadopsi variasi latihan *Passing* Bawah Bola voli menurut Sujarwo (2018), Latihan *Passing* Bawah Ke Dinding, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan, Latihan *Passing* Bawah Individu, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Di Tempat, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan maju dan mundur, Latihan *Passing* Bawah Berpasangan bergeser ke kiri dan ke kanan.



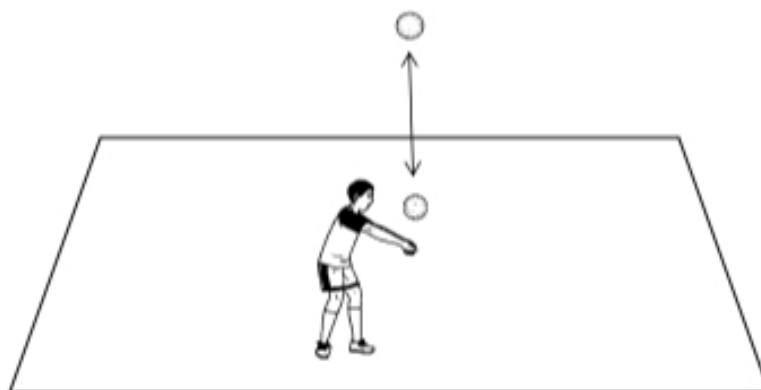
Gambar 2. 10 Variasi Latihan Passing Bawah Ke Dinding

Sumber : Pribadi



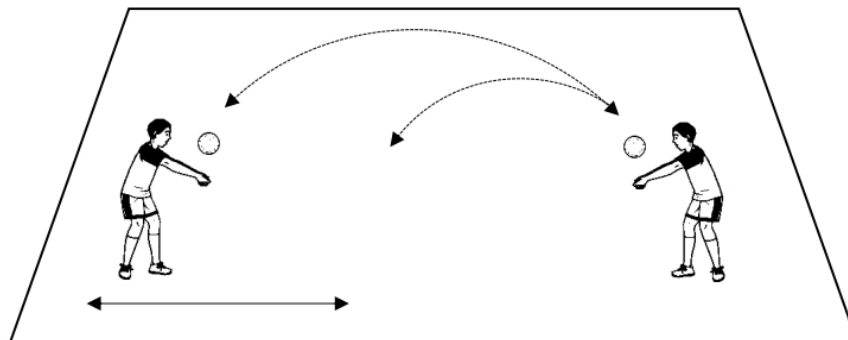
Gambar 2. 11 Teknik Passing Bawah Berpasangan

Sumber : Pribadi



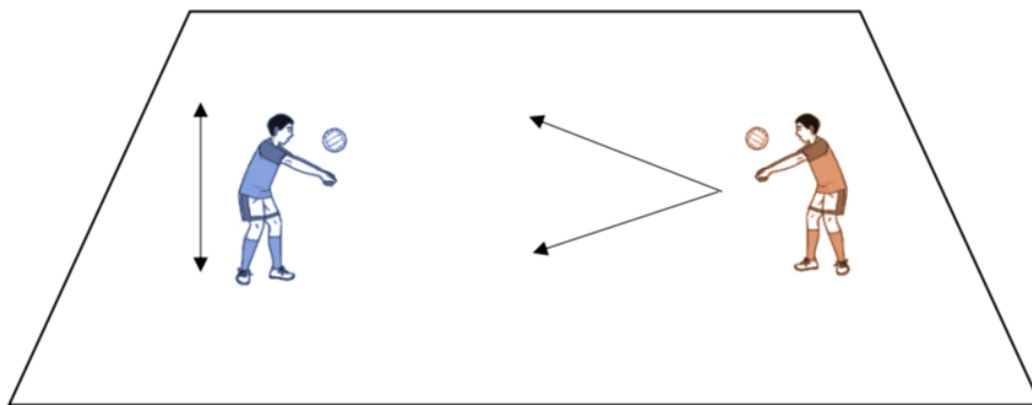
Gambar 2. 12 Latihan Passing Individu

Sumber : Pribadi



Gambar 2. 13 Latihan Passing Maju dan Mundur

Sumber : Pribadi



Gambar 2. 14 Latihan Passing Kiri dan Kanan

Sumber : Pribadi

Tabel 2.1 Produk Pengembangan Variasi Latihan *Passing* Bawah

No.	Nama Variasi	Gambaran Produk
1.	Latihan <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding	Melakukan <i>passing</i> bawah secara individu ke dinding
2.	Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	Melakukan <i>passing</i> bawah secara berhadapan dan berpasangan
3.	Latihan <i>Passing</i> Bawah Individu	Melakukan <i>passing</i> bawah secara individu dengan waktu 30 detik
4.	Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan maju dan mundur	Melakukan <i>passing</i> bawah secara berpasangan dan berhadapan kemudian maju dan mundur

5.	Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan bergeser ke kiri dan ke kanan.	Melakukan <i>passing</i> bawah dengan bergeser ke kiri dan kekanan
----	---	--

2.3 Hasil Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian terdahulu yang peneliti anggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Widiyaraya et al., n.d.) “Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah 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.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Muslimin 2022) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif eksperimen Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan test ketrampilan *passing* bawah bola voli. Hasil penelitian tingkat signifikansi pre-test dan post-test latihan variasi terhadap ketrampilan *passing* bawah bola voli dihitung dengan Uji t dengan kriteria data dikatakan signifikan apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 20,68 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} sebesar 2,05 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, $20,68 \geq 1,76$ (signifikan). Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode latihan variasi terhadap hasil

ketrampilan *passing* bawah bola voli pada siswa SMP Negeri 59 Palembang.

3. Penelitian yang dilakukan oleh RISMA PURBA (2020) yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putri Kelas Vii Smp Negeri 33 Sarolangun”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *research*. Penelitian ini menggunakan rancangan one group pre test – post test design, dengan populasi adalah siswa putri kelas VII SMP N 33 Sarolangun yang berjumlah 12 orang dengan teknik penarikan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini putri kelas VII sebanyak 12 orang. Adapun tes yang digunakan adalah tes ketepatan *passing* bawah. Dalam penelitian ini penguji hipotesis menggunakan statistic Uji-t, hasil analisis pada tes awal dan tes akhir di peroleh harga thitung sebesar 4,186. Bila dibandingkan dengan t tabel 1,796, ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti, hipotesis alternative (H1) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima sebenarnya, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, terdapat persamaan dan juga perbedaan. Penelitian yang akan penulis lakukan adalah meneliti pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 8 Tasikmalaya sehingga dari perbedaan-perbedaan tersebut, hasil penelitian yang akan didapatkan akan berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah struktur konseptual yang digunakan untuk mengatur dan menghubungkan berbagai ide, teori, atau prinsip dalam suatu bidang studi atau penelitian. Kerangka konseptual membantu peneliti atau pembaca memahami hubungan antar variabel atau konsep yang terlibat dalam suatu penelitian. Kerangka konseptual juga dapat memberikan landasan teori yang kuat untuk penelitian dan membantu membentuk hipotesis atau pertanyaan penelitian.

1. Latihan *passing* bawah yang dilatih dengan menggunakan variasi latihan *passing* bawah berpengaruh baik terhadap keterampilan *passing* bawah, tanpa adanya latihan yang efektif, efisien dan intensif maka peningkatan keterampilan *passing* bawah tidak akan terjadi.
2. Mendasar pada hasil pengamatan observasi yang telah dilakukan oleh penulis siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 8 Tasikmalaya masih kurang menguasai keterampilan *passing* bawah, maka penulis yaitu berupa penambahan variasi latihan dalam dengan begitu hal ini akan memberikan manfaat bagi pemain karena adanya peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Kelebihan dari penggunaan variasi latihan dalam latihan *passing* bawah ini yaitu untuk meminimalisir rasa bosan atau jenuh ketika berlatih, disamping itu penerapan variasi latihan juga memiliki kekurangan yaitu latihan akan cukup menyita waktu karena banyak variasi yang harus dilakukan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut (Arikunto, 2021) hipotesis adalah : “Suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul”. Berdasarkan pendapat tersebut maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian ini yaitu “Variasi latihan *passing* bawah berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah permainan bola voli”.