

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan adalah kegiatan memberikan perlakuan kepada individu untuk meningkatkan bakat, keterampilan, kondisi fisik dan emosi pada cabang olahraga yang ditekuninya, Menurut Mustain, (2021, p. 2) latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang.

Latihan Menurut Ridlo, (2018, p. 117) adalah Suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Mustain, (2021, p.31) Latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Kemudian menurut Sukamto, (2023, p. 154) mengatakan bahwa latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

2.1.1.2 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Menurut

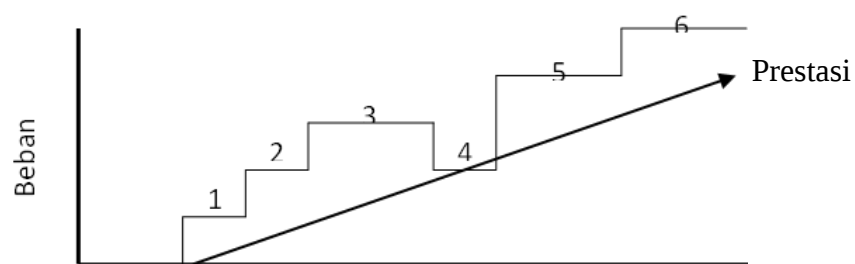
Nurhidayat, (2022, P.5) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan ada 14 yaitu : 1) Prinsip beban bertambah (*over load*), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip *over* kompensasi, 13) Prinsip *reversibility*, 14) Prinsip pulih asal.

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

a. Prinsip Beban Bertambah (*Over Load*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) menurut Tangkudung yang dikutip oleh Nurhidayat, (2022, p.7) Latihan yang tidak pernah ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses overload/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan *over* kompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.

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 *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (1988) yang dikutip Kusnadi dan Hartadji (2014, p.8), dengan ilustrasi grafis sebagai berikut :



Gambar 2.1 Sistem tangga

Sumber : Kusnadi dan Hartadji (2014, p.8)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macro 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.

b. Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor individu itu sendiri. Prinsip individualisasi merupakan salah satu prinsip yang membedakan pelatihan bagi setiap orang karena setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lainnya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal.

Karena setiap orang atau atlet mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun psikis dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik. Maka dalam menerapkan prinsip individualisasi ini harus banyak memperhatikan tingkat kemampuan yang dimiliki pada masing-masing individu selain dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mendukung tercapainya kualitas diri individu yang baik dan berkompeten.

c. Kualitas Latihan

Nurhidayat, (2022, p.17) mengemukakan bahwa 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, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan passing bawah formasi segitiga harus sesuai dan benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah, harus segera diperbaiki dan dilanjutkan latihan lagi.

d. Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Nur'aeni, et al (2023, P.367) Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.

2.1.2 Permainan Bola Voli

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang banyak diminati dan digemari, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa serta dapat juga dimainkan oleh pria dan wanita. Olahraga bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu atau kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari enam orang pemain. Mereka berhak melakukan *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*. Menurut Rifki, et al (2020, p.225) permainan bola voli adalah bentuk permainan antara tim yang berlawanan dengan dibatasi oleh sebuah net.

Menurut Yusmar, (2017, p. 144) Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan.

Menurut Paryanto dalam jurnal Aprizal, (2022, p. 15) mengatakan Bola voli adalah salah satu cabang olahraga di mana cara memainkannya dengan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan sebanyak-banyaknya untuk mencapai skor tertentu. merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga.

Dalam permainan bola voli ada berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh para atlet tersebut supaya dapat menampilkan permainan yang bagus, baik sebagai individu maupun dalam kerja sama regu. Yasriuddin, (2024, p. 56) menyatakan dalam permainan bola voli terdapat 5 teknik dasar yang harus dikuasai meliputi, servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*), bendungan (*block*). *Smash* merupakan perpaduan gerakan yang tidak dapat dipisahkan. Kerjasama antar otot antara lain otot lengan, otot perut, otot tungkai, otot pinggul, otot bahu, dan kelentukkan togok sangat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan smash. Adapun fungsi dari teknik-teknik tersebut Menurut Wisahati, (2014, p. 15) menjelaskan sebagai berikut:

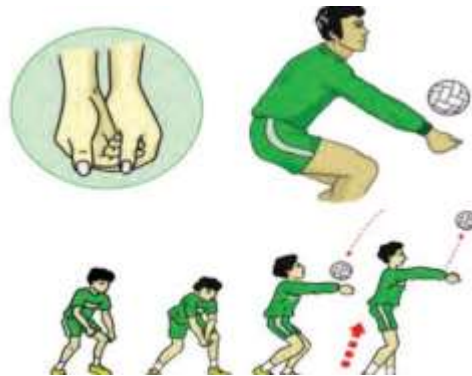
(1) Servis: Pukulan bola pertama untuk memulai suatu permainan, (2) *Passing*: cara menerima atau mengoper bola kepada teman satu regu, (3) *Spike*: pukulan keras yang menukik dan mematikan. Bola di pukul ke lapangan lawan melewati atas net, (4) *Blocking*: usaha menahan atau membendung pukulan *spike* dengan menjulurkan tangan ke atas net.

Penguasaan teknik dasar permainan tersebut merupakan modal dasar untuk bermain dan merupakan salah satu faktor penunjang yang sangat penting. Salah satu teknik dasar bola voli dari yang disebut di atas adalah teknik *passing*. Teknik dasar *passing* di bagi menjadi dua bagian sejalan dengan yang dikemukakan Menurut Perdimia, (2024, p. 27) yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Menurut (Aprizal, (2022, p. 14) *Passing* adalah dimana seorang membagikan bola atau (mengoper bola) dengan menggunakan tangan baik kepada kawan sendiri maupun langsung ditujukan kelapangan lawan melalui atas jaring. *Passing* adalah metode mengoper dan menerima bola dengan kedua tangan. Pentingnya menguasai *passing* karena *passing* merupakan langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Dengan adanya penguasaan teknik *passing* yang baik, maka seorang setter akan lebih mudah dalam menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan diumpan. Dengan demikian, sang *spiker* akan dapat melakukan *spike* secara maksimal. Teknik dasar *passing* ini terdiri atas dua jenis, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Dari kedua bentuk teknik *passing* tersebut teknik *passing* bawah penulis jadikan bahan penelitian.

2.1.3 Passing Bawah

Passing bawah yaitu *passing* yang dilakukan dengan dua tangan yang dikaitkan, dengan ayunan dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada bagian proximal pergelangan tangan dengan bidang selebar mungkin agar bola tidak banyak membuat putaran. Menurut Vasius Kirung, (2022, p. 645) teknik dasar *passing* bawah antara lain : 1. Sikap Permulaan. Sikap berdiri normal yaitu kedua kaki dibuka dengan kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan, badan menumpu pada kaki bagian depan agar lebih mudah dan cepat bergerak ke segala arah. 2. Pelaksanaan. Setelah bola dipukul posisi badan kembali berdiri normal (tegak) dan diikuti dengan gerakan badan dan langkah kaki ke depan koordinasi tetap terjaga dengan baik. Latihan *passing* bawah dapat dilakukan secara berpasangan atau kelompok dua orang atau lebih, sesuai dengan jumlah bola yang ada.



Gambar 1.2 cara melakukan *passing* bawah dalam bola voli

Sumber : <https://www.kompas.com/sports/read/2021/11/22/19400048/cara>

2.1.4 Bentuk Latihan *Triangle*

Menurut Hikmawan (2019, p.19) Latihan *passing triangle* yaitu latihan *passing* mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antara sudut yang berbeda. Latihan *triangle* atau latihan segitiga dalam bola voli merupakan salah satu metode pelatihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Dalam latihan ini, tiga pemain ditempatkan dalam formasi segitiga, di mana mereka saling mengoper bola menggunakan teknik *passing* bawah dengan jarak 3 meter. Tujuan utama dari latihan ini adalah untuk mensimulasikan situasi permainan nyata, di mana pemain harus mampu melakukan *passing* dalam berbagai kondisi yang kompleks. Misalnya, latihan ini melibatkan tekanan waktu, di mana pemain harus membuat keputusan cepat dan tepat dalam mengeksekusi *passing*. Selain itu, latihan ini juga mempersiapkan pemain untuk menghadapi posisi-posisi yang sulit, seperti ketika harus melakukan *passing* dari posisi yang tidak nyaman atau ketika menerima bola dengan kecepatan tinggi.

Formasi segitiga dalam latihan ini memungkinkan setiap pemain untuk fokus tidak hanya pada teknik *passing*, tetapi juga pada penempatan posisi dan kesiapan untuk menerima bola berikutnya. Dengan demikian, latihan *Passing Triangle* membantu mengembangkan kecepatan reaksi, di mana pemain harus terus bergerak dan siap menerima bola dari berbagai arah. Pergerakan konstan ini juga meningkatkan koordinasi antar pemain, karena mereka harus bekerja sama untuk menjaga bola tetap dalam permainan dan mengarahkannya dengan tepat kepada rekan satu tim.

Salah satu aspek penting dari latihan *Passing Triangle* adalah penekanan pada komunikasi yang efektif antar pemain. Dalam permainan bola voli, komunikasi yang baik sangat penting untuk menghindari kesalahan dan memastikan bahwa setiap pemain

tahu peran mereka dalam setiap situasi. Oleh karena itu, selama latihan ini, pemain didorong untuk terus berkomunikasi, memberikan instruksi, dan memperjelas niat mereka ketika akan mengambil bola atau melakukan *passing*. Hal ini tidak hanya memperkuat keterampilan komunikasi, tetapi juga membangun kepercayaan di antara pemain, yang sangat penting dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

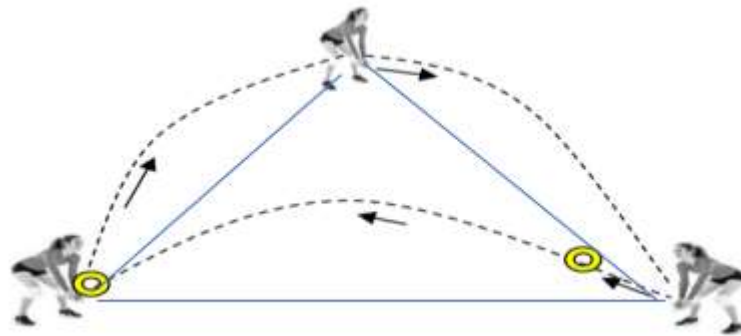
Latihan *Triangle* juga memperhatikan pentingnya pergerakan dan rotasi posisi. Setelah melakukan *passing*, pemain tidak diperbolehkan diam di tempat. Sebaliknya, mereka harus segera siap untuk bergerak dan menyesuaikan posisi mereka untuk menerima bola berikutnya. Beberapa variasi dari latihan ini bahkan melibatkan rotasi posisi secara teratur, di mana setiap pemain bergantian mengisi setiap titik dalam formasi segitiga. Rotasi ini menantang pemain untuk selalu waspada dan siap menghadapi situasi yang terus berubah, yang mencerminkan dinamika permainan bola voli yang sebenarnya.

Selain itu, latihan ini juga membantu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengatasi tekanan. Ketika bola datang dengan kecepatan tinggi atau dari sudut yang sulit, pemain harus tetap tenang dan fokus untuk melakukan *passing* yang akurat. Latihan ini mengajarkan pemain untuk tetap menjaga kontrol dan keseimbangan, meskipun dalam kondisi yang menantang. Dengan begitu, pemain menjadi lebih percaya diri dalam menangani situasi sulit selama pertandingan.

Latihan *Triangle* juga memiliki manfaat fisik, karena melibatkan pergerakan konstan yang dapat meningkatkan kebugaran pemain. Gerakan-gerakan cepat dan perubahan posisi yang dilakukan selama latihan ini membantu meningkatkan kekuatan otot kaki, kecepatan, dan daya tahan pemain. Kondisi fisik yang baik sangat penting dalam bola voli, karena permainan ini menuntut pemain untuk terus bergerak dan bereaksi cepat dalam setiap situasi.

Dalam jangka panjang, latihan *Triangle* dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan *passing* bawah, yang merupakan salah satu keterampilan dasar terpenting dalam bola voli. Pemain yang rutin melakukan latihan ini akan menjadi lebih terampil dalam mengarahkan bola dengan tepat, lebih cepat dalam bereaksi terhadap situasi yang berubah, dan lebih baik dalam bekerja sama dengan rekan satu tim. Selain itu, pemain juga akan menjadi lebih kuat secara fisik dan lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam pertandingan. Oleh karena itu, latihan *Triangle* sangat direkomendasikan sebagai bagian dari program pelatihan bola voli, baik untuk pemain

pemula maupun pemain yang sudah berpengalaman. Dengan latihan yang konsisten, pemain dapat mencapai peningkatan yang signifikan dalam permainan mereka, baik dari segi teknik, mental, maupun fisik.



Gambar 2.3 passing bawah Bentuk Latihan Triangle

Sumber : <https://jasmanipedia.blogspot.com>

2.1.5 Keterampilan

2.1.5.1 Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam permainan bola voli, di samping unsur-unsur lainnya seperti strategi, kekuatan fisik, dan kerjasama tim. Dalam konteks ini, keterampilan merujuk pada kemampuan seorang pemain untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar dan lanjutan secara efektif dan efisien. Akurasi menjadi salah satu elemen penting dari keterampilan tersebut, karena kemampuan untuk melakukan gerakan dengan tepat sangat dibutuhkan untuk mencapai keterampilan yang optimal dalam bola voli. Menurut Sukadiyanto (2015, p.15), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan atau akurasi seorang pemain dalam bola voli. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat kesulitan gerakan yang dilakukan, pengalaman bermain, jenis keterampilan yang dibutuhkan, perasaan atau kondisi emosional pemain, serta kemampuan mengantisipasi gerak lawan. Tingkat kesulitan mengacu pada seberapa rumit atau kompleks gerakan yang harus dilakukan oleh pemain; semakin tinggi tingkat kesulitan, semakin besar keterampilan yang diperlukan untuk melakukannya dengan baik. Pengalaman bermain juga menjadi faktor penting karena seorang pemain yang memiliki lebih banyak pengalaman cenderung lebih terampil dan mampu mengatasi berbagai situasi dalam pertandingan. Jenis keterampilan yang

dibutuhkan akan berbeda-beda tergantung pada posisi pemain di lapangan. Misalnya, seorang setter memerlukan keterampilan dalam mengatur tempo permainan dan mengarahkan bola dengan presisi, sementara seorang libero harus memiliki keterampilan bertahan yang kuat untuk menghadapi serangan lawan.

Selain faktor-faktor tersebut, Widodo, (2021, p. 16) menambahkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang juga menentukan tingkat keterampilan seorang pemain. Salah satu faktor tersebut adalah koordinasi, yang mengacu pada kemampuan pemain untuk mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka secara harmonis dan efisien. Koordinasi yang tinggi biasanya berkorelasi positif dengan keterampilan yang tinggi, karena pemain yang memiliki koordinasi yang baik mampu melakukan gerakan dengan lebih lancar dan tepat. Faktor lainnya adalah besar dan kecilnya sasaran, yang mengacu pada luas atau sempitnya area target yang harus dicapai oleh pemain. Ketajaman indera dan pengaturan saraf juga memainkan peran penting dalam keterampilan bermain bola voli, karena kedua hal ini mempengaruhi kecepatan reaksi dan kemampuan pemain untuk merespons situasi yang berubah-ubah di lapangan. Jarak atau jauh-dekatnya bidang sasaran juga menjadi faktor penentu keterampilan, karena mempengaruhi cara pemain mengatur kekuatan dan arah bola. Penguasaan teknik yang benar sangat penting karena teknik yang baik akan membantu pemain mengarahkan gerakan dengan lebih tepat dan efektif. Ketelitian dalam permainan juga penting, karena kesalahan kecil dapat berdampak besar terhadap hasil pertandingan. Cepat lambatnya gerakan yang dilakukan, perasaan atau "*feeling*" dari anak latih terhadap permainan, serta kuat lemahnya suatu gerakan juga mempengaruhi tingkat keterampilan seorang pemain.

Dari perspektif ini, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dalam permainan bola voli tidak hanya bergantung pada satu faktor saja, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang saling mendukung. Tingkat kesulitan, pengalaman bermain, jenis keterampilan, kondisi emosional, dan kemampuan mengantisipasi gerak semuanya berperan dalam membentuk keterampilan seorang pemain. Begitu juga dengan faktor-faktor lainnya seperti koordinasi, ketajaman indera, pengaturan saraf, teknik yang benar, ketelitian, serta kekuatan dan kecepatan gerakan. Semakin baik seorang pemain menguasai faktor-faktor ini, semakin tinggi keterampilan yang dimilikinya. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan dalam bola voli harus mencakup berbagai aspek ini untuk memastikan bahwa pemain dapat mencapai performa terbaiknya. Salah satu

keterampilan dasar yang sangat penting dalam bola voli adalah *passing*, yaitu kemampuan untuk menerima bola dari lawan dan mengarahkan bola tersebut ke rekan setim dengan akurasi yang tinggi. Keterampilan *passing* yang baik memungkinkan tim untuk membangun serangan yang efektif dan memanfaatkan setiap peluang yang ada untuk mencetak poin. Dalam konteks ini, akurasi dalam *passing* menjadi sangat penting karena dapat mempengaruhi keberhasilan serangan dan pertahanan tim. Dengan kata lain, keterampilan *passing* yang baik dapat mempermudah *spikers* dalam mencetak poin sebanyak mungkin ke pertahanan lawan, sehingga meningkatkan peluang tim untuk memenangkan pertandingan.

Tujuan utama dari pentingnya keterampilan *passing* adalah untuk mengoptimalkan sebaik mungkin setiap peluang yang tercipta pada saat pertandingan. Manfaat dari keterampilan ini sangat jelas dengan keterampilan *passing* yang baik, pemain atau tim dapat dengan mudah mengatur serangan yang efektif dan memanfaatkan celah-celah di pertahanan lawan. Hal ini akan mempermudah pemain untuk mencetak poin dan memenangkan pertandingan dengan lebih mudah. Oleh karena itu, pelatihan yang fokus pada peningkatan keterampilan *passing*, serta keterampilan lainnya seperti *servis*, *spike*, dan *blok*, sangat penting untuk meningkatkan performa keseluruhan tim. Selain itu, keterampilan ini juga harus dilatih secara konsisten dan sistematis untuk memastikan bahwa pemain dapat terus berkembang dan mengatasi berbagai tantangan yang muncul selama pertandingan. Pelatihan keterampilan dalam bola voli juga harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan, seperti yang disebutkan oleh Sukadiyanto dan Suharno, agar program pelatihan dapat dirancang secara lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu maupun tim.

Di samping itu, keterampilan dalam bola voli juga sangat bergantung pada aspek mental dan emosional pemain. Perasaan atau *feeling* seorang pemain terhadap permainan, termasuk kepercayaan diri dan kemampuan mengatasi tekanan, dapat mempengaruhi performa mereka di lapangan. Pemain yang memiliki kontrol emosional yang baik dan mampu mengelola stres dengan efektif cenderung tampil lebih baik karena mereka dapat tetap fokus dan tenang dalam situasi yang menekan. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan dalam bola voli juga harus mencakup pelatihan mental yang membantu pemain meningkatkan kepercayaan diri, ketenangan, dan kemampuan untuk tetap fokus selama pertandingan.

Keterampilan dalam bola voli adalah hasil dari kombinasi berbagai faktor yang melibatkan aspek fisik, teknik, mental, dan emosional. Faktor-faktor seperti tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan, kemampuan mengantisipasi gerak, koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, ketelitian, dan kekuatan serta kecepatan gerakan semuanya memainkan peran penting dalam membentuk keterampilan seorang pemain. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan dalam bola voli harus dirancang secara holistik dan komprehensif, memperhatikan semua faktor yang mempengaruhi keterampilan agar pemain dapat mencapai performa terbaiknya. Dengan keterampilan yang optimal, pemain dapat memaksimalkan setiap peluang yang ada di lapangan, meningkatkan efektivitas serangan dan pertahanan tim, serta meningkatkan peluang untuk memenangkan pertandingan. Pelatihan yang baik dan berkesinambungan akan membantu pemain mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi atlet bola voli yang handal dan berprestasi.

2.1.5.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan

Keterampilan merupakan elemen yang sangat penting dalam permainan bola voli, karena berfungsi sebagai fondasi untuk mencapai performa yang optimal dalam pertandingan. Dalam konteks ini, keterampilan mengacu pada kemampuan seorang pemain untuk menguasai berbagai teknik dasar dan lanjutan permainan bola voli, seperti *passing*, servis, *spike*, dan *blok*. Selain teknik, keterampilan juga mencakup aspek mental, seperti konsentrasi, keputusan taktis, dan kemampuan mengantisipasi pergerakan lawan. Oleh karena itu, akurasi menjadi salah satu komponen krusial yang perlu dilatih secara intensif. Akurasi berperan penting karena memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan yang tepat dan efektif, baik dalam menyerang maupun bertahan. Menurut Hermansyah, (2018, p. 32), beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi dan keterampilan seorang pemain meliputi tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Faktor-faktor ini saling berinteraksi untuk menentukan seberapa baik seorang pemain dapat melakukan gerakan dengan presisi dan ketepatan yang tinggi.

Tingkat kesulitan adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi keterampilan. Semakin kompleks gerakan atau teknik yang harus dikuasai, semakin tinggi tingkat kesulitan yang dihadapi oleh pemain. Misalnya, melakukan servis dengan teknik *jump service* memerlukan tingkat keterampilan yang lebih tinggi dibandingkan

dengan servis bawah, karena melibatkan elemen kecepatan, kekuatan, dan koordinasi yang lebih rumit. Pengalaman bermain juga menjadi faktor penting dalam pengembangan keterampilan. Pemain yang lebih berpengalaman cenderung memiliki keterampilan yang lebih baik karena mereka telah menghadapi berbagai situasi dalam pertandingan, yang membantu mereka untuk belajar dan beradaptasi dengan cepat. Jenis keterampilan juga mempengaruhi kemampuan pemain; keterampilan tertentu lebih relevan untuk posisi tertentu di lapangan. Sebagai contoh, seorang setter harus memiliki keterampilan mengatur bola dengan presisi tinggi untuk memfasilitasi serangan tim, sementara seorang libero perlu memiliki keterampilan defensif yang kuat untuk mengantisipasi serangan lawan.

Selain itu, aspek perasaan atau feeling seorang pemain terhadap permainan, termasuk kepercayaan diri dan kemampuan mengatasi tekanan, juga memainkan peran penting dalam keterampilan. Pemain yang mampu mengendalikan emosinya dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih efektif dalam melakukan gerakan dengan presisi, terutama dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Kemampuan mengantisipasi gerak lawan juga merupakan keterampilan penting dalam bola voli, karena memungkinkan pemain untuk memprediksi dan merespons gerakan lawan dengan cepat, yang sangat penting dalam strategi bertahan maupun menyerang. Maghfur, (2022, p. 631) juga menambahkan beberapa faktor lain yang menentukan tingkat keterampilan seorang pemain, seperti koordinasi tinggi, besar dan kecilnya sasaran, ketajaman indera dan pengaturan saraf, serta jauh dan dekatnya bidang sasaran. Koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan kaki memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Misalnya, seorang pemain yang memiliki koordinasi yang baik dapat melakukan gerakan *passing* bawah dengan lebih lancar dan tepat, yang sangat penting untuk menjaga bola tetap dalam permainan dan memberikan umpan yang akurat kepada rekan setim.

Ketajaman indera dan pengaturan saraf juga mempengaruhi keterampilan pemain. Ketajaman penglihatan dan pendengaran serta kemampuan sistem saraf untuk merespons rangsangan sangat penting dalam permainan bola voli, karena permainan ini melibatkan reaksi cepat terhadap gerakan bola dan tindakan lawan. Jarak atau jauh-dekatnya bidang sasaran mempengaruhi cara pemain mengatur kekuatan dan arah bola, yang pada gilirannya mempengaruhi efektivitas *passing* dan serangan. Penguasaan

teknik yang benar sangat penting dalam bola voli teknik yang tepat akan membantu pemain mengarahkan gerakan dengan lebih akurat dan mengurangi risiko cedera. Ketelitian dalam permainan juga merupakan faktor kunci, karena kesalahan kecil dapat berdampak besar terhadap hasil pertandingan. Cepat lambatnya gerakan yang dilakukan, perasaan atau feeling dari anak latih terhadap permainan, serta kuat lemahnya suatu gerakan juga mempengaruhi tingkat keterampilan seorang pemain.

Dari perspektif ini, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dalam permainan bola voli dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Untuk mengembangkan keterampilan yang optimal, pemain harus dilatih tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga mental dan emosional. Pelatihan harus dirancang secara komprehensif untuk meningkatkan semua aspek ini, termasuk teknik dasar, koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik yang benar, dan kemampuan untuk tetap fokus dan tenang di bawah tekanan. Tujuan dari pelatihan keterampilan yang baik adalah untuk mengoptimalkan setiap peluang yang tercipta selama pertandingan. Dengan keterampilan yang baik, pemain atau tim dapat memanfaatkan celah di pertahanan lawan, mencetak poin sebanyak mungkin, dan pada akhirnya memenangkan pertandingan dengan lebih mudah. Keterampilan passing, misalnya, sangat penting karena merupakan keterampilan dasar yang digunakan dalam hampir setiap aspek permainan. Passing yang akurat memudahkan rekan setim untuk mengatur serangan yang efektif dan mempertahankan bola tetap dalam permainan. Dalam konteks ini, keterampilan passing yang baik tidak hanya mempengaruhi keberhasilan serangan, tetapi juga mempengaruhi pertahanan dan transisi antara serangan dan pertahanan.

Manfaat dari pentingnya keterampilan sasaran saat *passing* akan memudahkan pemain atau spiker untuk mencetak poin sebanyak mungkin ke pertahanan lawan dan memenangkan suatu pertandingan dengan mudah. *Passing* yang akurat memungkinkan tim untuk mengatur tempo permainan dan memanfaatkan kelemahan lawan. Selain itu, keterampilan yang baik juga memungkinkan pemain untuk bermain dengan lebih percaya diri, karena mereka tahu bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan yang diperlukan dengan akurasi dan kecepatan yang tepat. Ini tidak hanya meningkatkan efektivitas permainan mereka, tetapi juga meningkatkan kerjasama tim dan motivasi keseluruhan. Dalam jangka panjang, pengembangan keterampilan yang baik dalam bola voli akan membantu pemain menjadi lebih kompetitif dan siap

menghadapi tantangan dalam pertandingan di berbagai tingkatan, baik lokal maupun internasional.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa keterampilan dalam bola voli adalah hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor fisik, mental, dan teknis. Pelatihan keterampilan harus dirancang untuk mengembangkan semua aspek ini secara seimbang, memastikan bahwa pemain dapat mencapai performa terbaiknya di lapangan. Dengan keterampilan yang optimal, pemain tidak hanya akan lebih efektif dalam pertandingan, tetapi juga akan menikmati permainan dengan lebih baik, karena mereka memiliki kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan apa pun yang mungkin muncul selama permainan. Melalui pelatihan yang berkelanjutan dan komprehensif, pemain bola voli dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi atlet yang handal dan berprestasi.

2.1.6 Penerapan Latihan *Passing* Bawah Dengan Bentuk Latihan *Triangle*

Bentuk Latihan *Triangle* dalam permainan bola voli adalah salah satu metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan dasar *passing* bawah pemain. Latihan ini melibatkan tiga pemain yang masing-masing menempati satu sudut dari formasi segitiga imajiner di lapangan. Setiap pemain saling berhadapan dan melakukan *passing* bawah dengan bola yang di *passing* searah jarum jam. Bentuk latihan ini bertujuan untuk mengatasi kejenuhan yang sering terjadi ketika pemain melakukan latihan *passing* bawah secara berpasangan dengan posisi tetap. Latihan yang monoton dapat menyebabkan kebosanan dan menurunkan efektivitas latihan, sehingga penggunaan formasi segitiga dalam Bentuk Latihan *Triangle* memberikan variasi dan dinamika dalam latihan, menjaga keterlibatan mental dan fisik para pemain. Dalam formasi ini, setiap pemain berperan aktif dan harus selalu siap menerima dan mengirim bola ke rekan setim, melatih konsentrasi, ketepatan, dan koordinasi gerakan mereka.

Pelaksanaan latihan dengan Bentuk Latihan *Triangle* dimulai dengan tiga pemain yang membentuk formasi segitiga. Masing-masing pemain melakukan *passing* bawah kepada pemain di sebelah kanan mereka sesuai arah rotasi jarum jam. Jarak antara pemain (kun) harus diatur untuk memastikan efektivitas latihan. Jarak ideal antara tiga pemain dalam formasi segitiga berkisar antara 3 meter, tergantung pada tingkat kemampuan pemain. Pemain yang berada di posisi sudut segitiga harus cukup jauh untuk memberikan ruang bagi kontrol bola dan akurasi *passing*, namun cukup dekat untuk

menjaga kelancaran aliran bola dan komunikasi antar pemain. Jarak ini juga dapat disesuaikan dengan intensitas latihan yang diinginkan.

Latihan ini dilakukan sebanyak 15 repetisi dalam 3 set. Setiap repetisi menekankan pada ketepatan, kekuatan, dan kontrol *passing*, memastikan bahwa pemain belajar untuk mengarahkan bola dengan benar sambil mempertahankan teknik dasar *passing* yang baik. Setelah pemain mampu menguasai tahap latihan ini dan mencapai ambang rangsang optimal, pengulangan latihan ditingkatkan menjadi 4 set pada sesi berikutnya. Peningkatan ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan konsistensi pemain dalam melakukan teknik *passing* bawah, memperkuat otot-otot yang terlibat, serta meningkatkan responsif pemain terhadap dinamika bola di lapangan. Dengan memperbanyak set latihan, pemain juga dilatih untuk mempertahankan fokus dan teknik yang baik meskipun mengalami kelelahan fisik.

Setelah pemain menunjukkan kemajuan dalam tahap latihan dasar dan telah mencapai tingkat keahlian yang memadai, model latihan berikutnya melibatkan pergerakan tambahan untuk meningkatkan ketangkasan dan koordinasi. Dalam tahap ini, setelah melakukan *passing*, setiap pemain bergerak untuk bertukar tempat dengan rekan di belakang mereka. Latihan ini dilakukan dengan tetap menjaga formasi segitiga, namun dengan tambahan pergerakan yang mengharuskan pemain untuk tetap aktif dan siap bergerak. *Passing* masih dilakukan searah jarum jam sebanyak 15 repetisi, namun dengan jumlah set yang ditingkatkan menjadi 4. Penambahan elemen gerakan ini membantu meningkatkan kebugaran fisik pemain dan melatih kemampuan mereka untuk tetap fokus sambil bergerak. Gerakan yang cepat dan tepat sangat penting dalam bola voli, karena permainan ini sangat dinamis dan membutuhkan reaksi cepat. Dengan berlatih bergerak setelah melakukan *passing*, pemain belajar untuk mengintegrasikan keterampilan teknis dengan pergerakan fisik yang cepat dan responsif.

Ketika para pemain telah menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam latihan dengan pergerakan tambahan, model latihan kemudian ditingkatkan lebih lanjut dengan elemen lari. Pada tahap ini, setelah melakukan *passing*, pemain tidak hanya bertukar tempat dengan rekan di belakang, tetapi juga berlari ke depan, menuju barisan pemain yang akan menerima bola berikutnya. Latihan ini mengharuskan pemain untuk bergerak lebih aktif dan dinamis, melibatkan lari cepat ke posisi berikutnya sambil tetap menjaga formasi segitiga. Bola tetap di *passing* searah jarum jam, dan pemain harus

cepat beradaptasi dengan posisi baru mereka setelah bergerak. Latihan ini dilakukan sebanyak 15 repetisi dalam 3 set, dan set berikutnya ditingkatkan menjadi 4. Dengan menambahkan elemen lari, latihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan *passing* bawah, tetapi juga melatih kecepatan, kelincahan, dan kebugaran kardiovaskular pemain. Ini sangat penting karena bola voli adalah olahraga yang membutuhkan kombinasi antara teknik yang baik dan kebugaran fisik yang prima.

Bentuk Latihan *Triangle* ini dirancang secara bertahap, dengan peningkatan intensitas dan kompleksitas yang terukur untuk memastikan bahwa pemain terus berkembang. Setiap tahap latihan membangun keterampilan dasar yang diperoleh pada tahap sebelumnya, memperkenalkan tantangan baru yang membantu memperkuat keterampilan tersebut. Misalnya, tahap pertama berfokus pada teknik *passing* yang tepat dan konsisten, sementara tahap kedua memperkenalkan elemen pergerakan untuk meningkatkan koordinasi dan responsif pemain. Tahap terakhir, dengan elemen lari, melatih kebugaran fisik dan ketangkasan, memastikan bahwa pemain tidak hanya mampu melakukan *passing* yang tepat tetapi juga siap untuk bergerak cepat dalam berbagai situasi di lapangan.

Keuntungan dari Bentuk Latihan *Triangle* ini adalah menjaga latihan tetap menarik dan menantang bagi pemain, mengurangi kebosanan dan meningkatkan motivasi mereka untuk berlatih. Dengan menjaga latihan tetap bervariasi, pemain lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam latihan dan lebih cepat mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan. Selain itu, model latihan ini juga meningkatkan kerja sama tim, karena pemain harus belajar untuk berkomunikasi dan bekerja sama dengan rekan setim mereka dalam formasi segitiga. Kerjasama tim yang baik sangat penting dalam bola voli, di mana setiap pemain memiliki peran penting dalam keberhasilan serangan maupun pertahanan tim. Dengan latihan yang melibatkan pergerakan terus-menerus dan pengambilan keputusan cepat, pemain juga belajar untuk berpikir cepat dan membuat keputusan yang tepat di bawah tekanan, keterampilan yang sangat berharga dalam situasi pertandingan sesungguhnya.

Pada akhirnya, Bentuk Latihan *Triangle* ini menawarkan pendekatan yang komprehensif untuk melatih keterampilan *passing* bawah dalam bola voli. Dengan menggabungkan teknik dasar, koordinasi, kebugaran fisik, dan elemen kerja sama tim, model latihan ini membantu pemain mengembangkan berbagai keterampilan yang

dibutuhkan untuk menjadi atlet yang lebih baik. Selain meningkatkan keterampilan teknis, latihan ini juga membantu membangun daya tahan fisik, kecepatan, dan kelincahan, semuanya penting untuk performa optimal di lapangan. Oleh karena itu, latihan *passing* bawah dengan Bentuk Latihan *Triangle* dapat dianggap sebagai metode pelatihan yang efektif dan efisien, dirancang untuk mengoptimalkan pengembangan keterampilan pemain dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan dalam permainan bola voli dengan lebih baik.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Imam Maulana, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2012. Imam Maulana meneliti tentang pengaruh variasi latihan *passing* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2015/ 2016). Imam Maulana (2016, p.31) mengungkapkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian yang dilakukannya terbukti diterima atau teruji kebenarannya. Artinya, variasi latihan *passing* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2015/ 2016.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Imam Maulana hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah Club bola voli putri Tunas Harapan Kota Tasikmalaya, sedangkan materi latihannya yaitu latihan *Passing Triangle*. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah Pengaruh Bentuk Latihan *Passing Triangle* terhadap peningkatan *Passing Bawah* Permainan Bola Voli.

Adi, et al (2021, p. 98) meneliti tentang pengaruh latihan drill bola pantul terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli.

Demikian pula dengan penelitian Farid Ari, Purnomo Adi & Pungki Indarto, persamaannya yaitu meneliti *passing* bawah, tetapi pembedanya yaitu penulis meneliti tentang pengaruh latihan *passing triangle* terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli sedangkan Farid Ari Purnomo Adi & Pungki Indarto meneliti tentang pengaruh latihan Drill bola pantul terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pemain bola voli.

Predyawan, et al (2024, p. 688) meneliti tentang pengaruh latihan *Passing Triangle* (segitiga) terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepak bola.

Demikian pula dengan penelitian Predyawan, et al, walaupun sama-sama meneliti pengaruh latihan *Passing Triangle*, tetapi pembedanya yaitu penulis meneliti tentang pengaruh latihan *Passing Triangle* terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli sedangkan Perdyawan, et al meneliti tentang pengaruh latihan *passing triangle* (segitiga) terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepak bola.

Budi Ahmad setia (2021, p.45) meneliti tentang pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Jawa Timur.

Demikian pula dengan penelitian Budi,A.S, Persamaannya yaitu meneliti *passing* bawah, tetapi pembedanya yaitu penulis meneliti tentang pengaruh latihan *passing triangle* terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli sedangkan Budi,A.S meneliti tentang pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah pemain bola voli ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Jawa Timur.

Gani, et.al (2022, p.69) pengaruh modifikasi bola plastik terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMK Rismatek.

Demikian pula dengan penelitian Gani, et.al persamannya yaitu meneliti *passing* bawah, tetapi pembedanya yaitu penulis meneliti tentang pengaruh latihan *passing triangle* terhadap peningkatan *passing* bawah sedangkan penelitian Gani, et.al meneliti tentang pengaruh modifikasi bola plastik terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli ekstrakurikuler SMK Rismatek.

2.3 Kerangka Konseptual

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Popularitas ini terbukti dari banyaknya penyelenggaraan pertandingan bola voli yang berlangsung di berbagai tingkatan, mulai dari regional hingga nasional, dan melibatkan berbagai kelompok, baik di kalangan pelajar maupun masyarakat umum. Meningkatnya popularitas permainan bola voli tidak dapat dipisahkan dari faktor kemudahan dalam penyediaan sarana dan prasarana yang dianggap relatif murah serta manfaat yang diperoleh dari olahraga ini. Manfaat permainan bola voli tidak hanya terbatas pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai sarana rekreasi yang

menyenangkan dan sebagai medium untuk meraih prestasi di bidang olahraga. Selain itu, permainan bola voli juga menanamkan nilai-nilai positif yang bersifat afektif, seperti sportivitas, kejujuran, dan disiplin yang tinggi. Nilai-nilai ini sangat penting dalam membentuk karakter pemain, baik di dalam maupun di luar lapangan.

Untuk mencapai prestasi dalam bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi langkah utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar adalah pondasi yang harus dikuasai untuk bisa bermain bola voli dengan baik dan efektif. Menurut Putra I. M., (2024, p.135-144), penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangat menentukan hasil pertandingan, apakah sebuah tim akan menang atau kalah, selain juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental para pemain. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, ditemukan bahwa keterampilan dasar teknik *passing* bawah para siswa masih relatif rendah. Hal ini terlihat saat pertandingan berlangsung, di mana banyak kesalahan yang terjadi saat melakukan *passing* bawah. Kesalahan yang sering muncul termasuk penerimaan bola pertama dari serangan lawan dengan teknik *passing* bawah yang tidak akurat, sehingga bola yang diterima sering kali melenceng dan sulit dijangkau oleh rekan satu tim.

Salah satu penyebab utama dari ketidak mampuan melakukan *passing* bawah dengan tepat adalah karena perkenaan bola pada tangan saat melakukan *passing* bawah tidak tepat. Akibat dari kesalahan ini adalah bola kedua yang diterima oleh *setter* menjadi sulit dijangkau, sehingga *setter* kesulitan untuk memberikan umpan atau melakukan variasi serangan yang efektif. Kesalahan-kesalahan semacam ini sangat berpengaruh terhadap performa tim secara keseluruhan dan sering kali menjadi salah satu faktor penyebab kekalahan tim karena belum menguasai teknik *passing* bawah dengan baik. Untuk mengatasi masalah ini, salah satu strategi yang dapat digunakan adalah dengan mengimplementasikan berbagai variasi latihan yang dirancang sedemikian rupa agar tujuan latihan tetap terfokus dan tercapai, tanpa menyimpang jauh dari latihan-latihan yang biasa dilakukan.

Untuk memecahkan masalah tersebut, diperlukan adanya anggapan dasar dalam penelitian yang akan dilakukan. Anggapan dasar ini penting karena menjadi titik tolak dalam proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Menurut Winarno Surakhmad, seperti yang dikutip oleh Theriana, (2019, p. 104), anggapan dasar atau postulat adalah

sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh pelatih klub bola voli dalam mengatasi tantangan dalam proses latihan di masing-masing klub adalah dengan melakukan modifikasi terhadap alat atau metode latihan yang digunakan. Misalnya, dengan memodifikasi latihan yang biasa digunakan untuk melatih keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Modifikasi latihan, khususnya untuk *passing* bawah dengan menggunakan Bentuk Latihan *Triangle*, diperlukan sebagai strategi untuk mempermudah atau mempersulit atlet dalam melatih keterampilan *passing* bawah. Tujuan dari modifikasi ini adalah agar atlet dapat lebih cepat menguasai teknik dasar *passing* bawah dalam bola voli dan proses permainan dapat berjalan dengan lebih baik.

Bentuk Latihan *Triangle* dalam latihan *passing* bawah adalah teknik latihan di mana setiap pemain melakukan *passing* bawah sambil saling berhadapan dalam formasi tiga sudut. Masing-masing pemain menempati satu sudut dari formasi segitiga, dan bola *dipassing* searah jarum jam. Latihan ini sangat efektif untuk melatih keterampilan *passing* bawah, terutama dalam konteks akademik bola voli, seperti yang diterapkan di akademik bola voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya. Meskipun demikian, latihan *passing* bawah dengan Bentuk Latihan *Triangle* memiliki kelebihan dan kekurangan. Salah satu keunggulannya adalah latihan ini memungkinkan atlet untuk lebih fokus dalam melatih keterampilan *passing* bawah secara dinamis dan terkoordinasi.

Berdasarkan pemahaman di atas, penulis merumuskan beberapa anggapan dasar dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan Bentuk Latihan *Triangle* bertujuan untuk melatih seluruh pemain, serta meningkatkan "*feeling*" atau perasaan pemain dalam melakukan *passing* bawah, khususnya untuk keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Dengan bentuk ini, diharapkan pemain dapat melakukan *passing* dengan lebih tepat sasaran selama pertandingan bola voli. Latihan ini disesuaikan dengan prinsip latihan dan pembelajaran, yaitu dari yang awalnya tidak bisa menjadi bisa, dari yang tingkat kemampuannya rendah menjadi lebih tinggi.
2. Latihan *passing* bawah dengan Bentuk Latihan *Triangle* memberikan pengaruh yang berarti terhadap keterampilan *passing* bawah. Tanpa latihan yang baik dan intensif,

peningkatan ketepatan *passing* bawah tidak akan berkembang. Hal ini karena latihan ini menuntut pemain untuk menguasai pergerakan dan koordinasi dengan baik.

3. Adanya pengaruh dari latihan dengan bentuk Latihan *Triangle* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Dengan menguasai teknik dasar permainan bola voli, khususnya keterampilan *passing* bawah, pemain akan lebih mudah dalam menempatkan bola sesuai dengan arah atau tujuan yang diinginkan. Hal ini dikarenakan kemampuan keterampilan setiap pemain berbeda-beda, sehingga dalam penelitian ini akan diungkapkan bagaimana latihan dengan Bentuk Latihan *Passing Triangle* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Penguasaan teknik dasar, seperti keterampilan *passing* bawah, sangat penting bagi pemain bola voli untuk mencapai performa terbaik. Dengan menggunakan Bentuk Latihan *Passing Triangle*, diharapkan para pemain dapat lebih cepat menguasai teknik ini dan meningkatkan efektivitas permainan mereka di lapangan. Bentuk latihan ini dirancang untuk mengoptimalkan proses pembelajaran dan latihan, memungkinkan pemain untuk berlatih secara intensif dan terarah, sehingga meningkatkan kemampuan teknis dan taktis mereka dalam pertandingan. Dengan demikian, penggunaan Bentuk Latihan *Passing Triangle* tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap kerja sama tim dan strategi permainan secara keseluruhan.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara yang dibuat berdasarkan kajian teori yang masih memerlukan pembuktian lebih lanjut untuk menentukan kebenarannya. Menurut Sugiyono, (2018, p. 63), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Berdasarkan pemahaman tersebut, penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa “Terdapat Pengaruh yang Signifikan latihan dengan bentuk *Passing Triangle* terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Akademi Bola Voli Tunas Harapan Kota Tasikmalaya”.