

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, maupun orang tua., Bahkan sekarang bola voli digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina.

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola menggunakan seluruh bagian kaki untuk dimainkan di lapangan permainan sendiri sebanyak tiga kali (Astuti et al., 2020). Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Tujuan dari permainan bola voli yaitu menyeberangkan bola ke daerah lapangan permainan lawan sesulit mungkin untuk dijatuhkan atau mematikan bola agar memperoleh kemenangan. 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 memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain.

Untuk berlangsungnya permainan bola voli yang 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 ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerjasama yang baik antaranggota tim/regu. Terjadinya kerjasama antar pemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. ini berarti, prinsip kerjasama antarpemain sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu.

2.1.2. Teknik Dasar Bola Voli

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap pemain harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Teknik dasar menurut Astuti et al., (2020) terbagi menjadi 4 teknik yaitu: servis, *passing*, smash, dan blok.

1. Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan Astuti et al., (2020). Pukulan service dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan service dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (*Jump Servis*). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Kadang teknik ini dijadikan ajang untuk memperlihatkan kemampuan pemain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati jaring atau net. Service pada saat ini bukan saja berfungsi sebagai pembuka permainan melainkan sebagai serangan awal bagi regu yang melakukan service. Menurut Astuti et al., (2020) servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada servis atas, servis bawah, dan servis menyamping.

2. Passing

Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri Astuti et al., (2020). Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Menurut Astuti et al., (2020) Teknik *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas adalah upaya mengoperkan bola kepada teman satu regu di dalam lapangan sendiri menggunakan jari-jari dan telapak tangan. Sedangkan yang dimaksud dengan *passing* bawah adalah upaya

mengoperkan 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.

3. *Smash*

Pengertian smash adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan (Astuti et al., 2020). Main dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih poin. Tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung diatas net baik yang dihasilkan dari umpan atau *passing* teman sepermainan atau bola yang berasal dariarah lawan yang dimanfaatkan untuk melakukan pukulan keras. Smash (*spike*) merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha membuat kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan bola voli yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi atau kemampuan meloncat yang tinggi, serta power otot lengan yang baik. Menurut Astuti et al., (2020) smash sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis yaitu: *open spike*, *quick spike*, dan *semi spike*.

4. *Blocking*

Block merupakan teknik pertahanan utama dalam permainan bola voli yang dapat dilakukan baik secara tunggal maupun berkawan (dua atau tiga orang). Ada dua macam blocking atau membendung bola yaitu blocking tunggal dan blocking ganda Astuti et al., (2020). Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. Sedangkan membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda.

2.1.3. Pengertian Latihan

Menurut Destriana et al. (2021) “Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Yang dimaksud dengan Sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Kemudian yang dimaksud dengan berulang-ulang

adalah bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu cara yang sistematis, teratur dan terencana yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan gerak untuk menunjang keberhasilan fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak agar penampilan gerak lebih baik dalam keterampilan khusus.

2.1.4. Prinsip – Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut. Menurut Harsono (2015, p. 51) Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba.

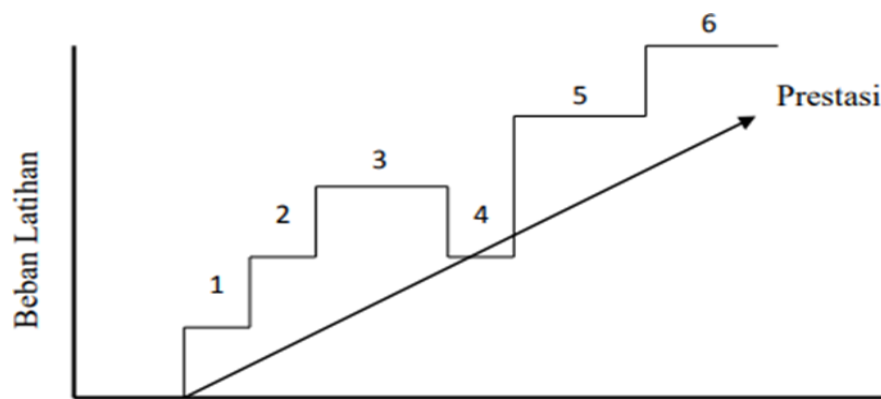
Dalam penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya :

1. Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015, p. 51), menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan *Fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Harsono (2015, p. 52) yang menjelaskan :

Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau kalau pun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip overload sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan oleh Harsono (2015, p.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut



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

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

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*. Penerapan prinsip overload dalam penelitian ini adalah dengan cara menerapkan peningkatan

frekuensi repetisi dalam satu bentuk latihan dari setiap siklus latihan yang dilakukan.

2. Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2015, p. 51) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Sejalan dengan pendapat Harsono bahwa kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

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

3. Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015, p. 75) mengemukakan bahwa Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. 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”.

Selanjutnya Harsono (2015, p. 76) menjelaskan:

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet.

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

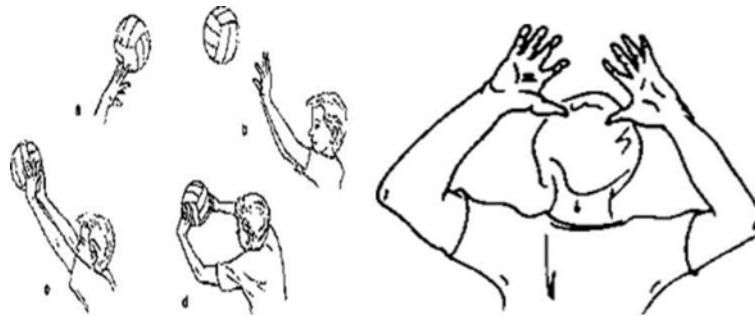
4. Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015, p.76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperlakukannya oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola basket. Selanjutnya Harsono (2015, p.76) “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Pengaplikasian variasi latihan dalam penelitian ini menggunakan 4 bentuk latihan yaitu *passing* atas berpasangan bergeser ke kiri dan ke kanan, *passing* atas berpasangan maju mundur, *passing* atas membentuk segitiga, dan *passing* atas dengan bola dilempar

melewati net. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah kebosanan pada saat latihan sehingga pemain lebih termotivasi untuk melakukan latihan *passing* atas.

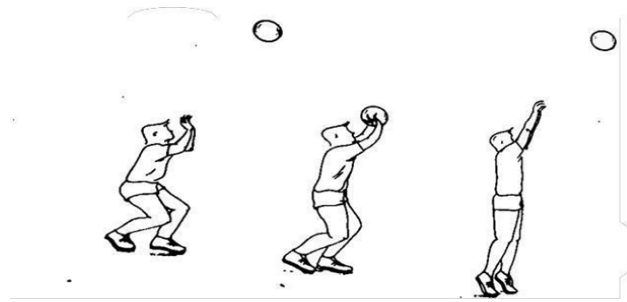
2.1.5. Keterampilan *Passing* Atas

Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri Astuti et al., (2020). *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (setter) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing* atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan spiker/ smasher (orang yang melakukan pukulan smash) untuk melakukan pukulan smash dengan tajam, keras, dan mematikan.



Gambar 2. 2 Posisi jari dan sikap tangan
Sumber: Astuti et al., (2020)

Posisi jari-jari serta lengan untuk *passing* atas pada permainan bola voli sangat berbeda dengan *passing* yang lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan yang bagus, serta koordinasi mata dan tangan sebelum jatuhnya atau perkenaan bola ke jari-jari tangan. Tujuannya agar bola dapat mengenai tepat diantara jari-jari tangan kita.



Gambar 2. 3 Tahapan passing atas bola voli
Sumber: Astuti et al., (2020)

Cara melakukan *Passing* atas adalah sebagai berikut :

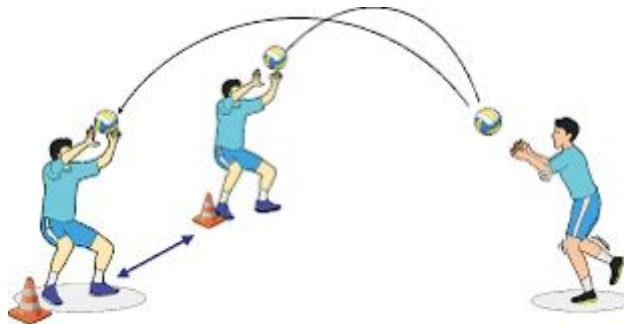
- Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan.
- Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan.
- Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping, serta boleh kedua lutut ditekuk (merendah).
- Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus.
- Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.

2.1.6. Variasi Latihan *Passing* Atas

Pada dasarnya *passing* atas adalah bola yang ditangkap di atas, sentuhkan kekening dan lontarkan kembali ke atas, tetapi karena proses gerakan tersebut dilakukan dengan sangat cepat, maka bola terlihat seperti dipantulkan. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Suatu keterampilan baru dapat diperoleh atau dikuasai, apabila dipelajari atau dilatihkan dan dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Harsono (2015, p. 39) “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Adapun variasi latihan yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini diantaranya: *passing* atas berpasangan bergeser kekiri dan ke kanan, *passing* atas berpasangan maju mundur, latihan *passing* membentuk segitiga, dan *passing* dengan bola yang di servis.

2.1.6.1. Passing atas atas berpasangan bergeser ke kiri dan ke kanan

1. Orang A melempar ke orang B lalu orang B mempassing atas bola ke orang A sambil bergerak ke kanan dan kek kiri
2. Begitu sebaliknya bergantian orang B melempar ke orang A dan orang A mempassing ke orang B sambil bergerak kanan kiri

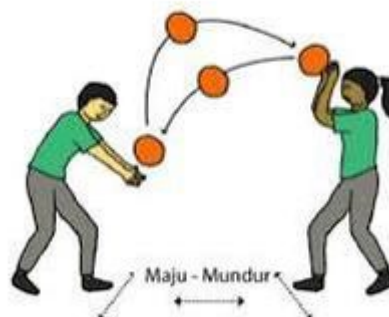


Gambar 2. 4 Passing atas atas berpasangan bergeser ke kiri dan ke kanan

Sumber: <https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/715591-1673237997>

2.1.6.2. Passing atas berpasangan maju dan mundur

1. Orang A melempar ke orang B lalu orang B mempassing atas bola ke orang A sambil bergerak ke kanan dan kek kiri
2. Begitu sebaliknya bergantian orang B melempar ke orang A dan orang A mempassing ke orang B sambil bergerak kanan kiri



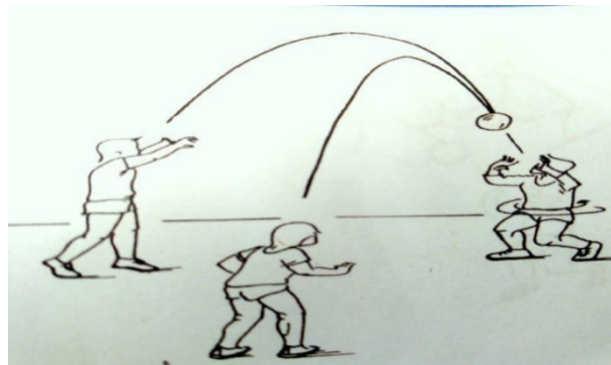
Gambar 2. 5 Passing atas berpasangan maju dan mundur

Sumber : <https://brainly.co.id/tugas/43893906>

2.1.6.3. Latihan *passing* atas membentuk segitiga

Melakukan variasi dengan variasi segitiga. Sikap tubuh selalu dihadapkan pada arah kemana bola di operkan. Variasi segetiga ini berguna untuk menyempurnakan pengoperan bola dengan tepat.

1. Orang A *passing* ke orang B dan orang *Passing* ke orang C
2. Lalu kalau sudah waktu yang sudah di tentukannya habis berganti arah

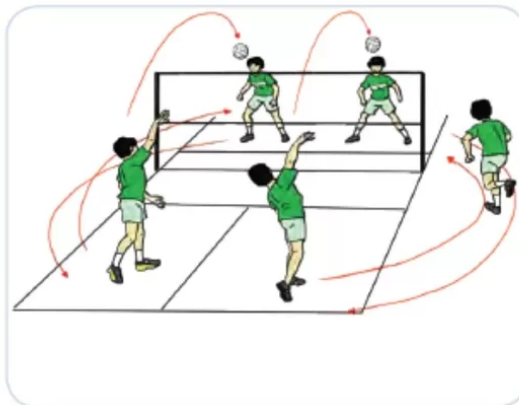


Gambar 2. 6 Latihan Passing Atas Membentuk Segitiga
Sumber : <http://portalugb.ac.id:808/844/4/BAB%20II.pdf>

2.1.6.4. *Passing* atas dengan bola dilempar melewati net

Mengembalikan bola yang di lempar menggunakan *passing* atas, kemudian siswa yang melakukan lemparan berbaris di belakang yang melakukan *passing* atas begitu juga sebaliknya.

1. Orang A melempar bola ke orang B yang berada di sebrang net ya dan setelah melempar pindah posisi ke belakang
2. Orang B Menerima bola lemparan dari orang A langsung di *passing* atas dan langsung pindah kebalakang bergantian
3. Dan seterusnya.



Gambar 2. 7 Latihan Passing Atas Dengan Bola Yang Dilempar melewati net
Sumber : <http://portalugb.ac.id:808/844/4/BAB%20II.pdf>

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Syahrudin & Suyuti, (2016) “(1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan t hitung $2,000 > t$ tabel $2,306$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar $12,11\%$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan t hitung $15,119 > t$ tabel $2,306$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar $18,10\%$. (3) Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan t hitung $3,250 > t$ tabel $= 2,120$ dan sig, $0,005 < 0,05$.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al., (2020) “(1) Metode rangkaian latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas Bolavoli atlet putra The Legend Kabupaten Pasaman Barat ($t_h = 7,33 > t_t = 1.79$).

Dimana dari rata-rata kemampuan *passing* atas 30,25 poin meningkat menjadi 34,58 point (meningkat 4,33 point). 2) Metode rangkaian latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas Bolavoli atlet putra *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat ($t_h = 4,02 > t_t = 1.79$). Dimana dari rata-rata kemampuan *passing* atas 45,00 poin meningkat menjadi 48,50 point (meningkat 3,50 point).

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

2.3 Kerangka Konseptual

Bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, maupun orang tua., Bahkan sekarang bola voli digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina.

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola menggunakan seluruh bagian kaki untuk dimainkan di lapangan permainan sendiri sebanyak tiga kali Astuti et al., (2020). Syarat pantulan bola haru sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Tujuan dari permainan bola voli yaitu menyeberangkan bola ke daerah lapangan permainan lawan sesulit mungkin untuk dijatuhkan atau mematikan bola agar memperoleh kemenangan. 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 memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain.

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap pemain harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Teknik dasar menurut Astuti et al., (2020) terbagi menjadi 4 teknik yaitu: servis, *passing*, smash, dan blok.

Kerangka konseptual adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh penyidik. Hal ini berarti penyidik dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang penyidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyidik dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyidikan.

Sesuai dengan tujuan dan permasalahan dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut :

- 1) Latihan keterampilan teknik *passing* atas dengan beberapa bentuk - bentuk *passing* atas berpengaruh baik terhadap keterampilan *passing* atas, tanpa pembelajaran yang baik dan intensif, peningkatan keterampilan *passing* atas tidak akan berkembang dan meningkat, hal ini dikarenakan pemain dituntut untuk menguasai dalam pergerakannya.
- 2) Berdasarkan observasi yang penulis amati bahwa siswa dalam klub Bola Voli santana ciko masih kurang dalam *passing* atas tersebut. Maka dari itu anggapannya latihan *Bentuk – bentuk passing atas* ini bisa memberikan perubahan dan motivasi siswa untuk melakukan perubahan, dengan demikian latihan *Passing atas* dengan metode latihan *bentuk – bentuk latihan passing atas* ini memudahkan siswa dalam proses latihan sehingga keterampilan *passing atas* nya dapat dengan mudah dikuasai, dan bisa memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan keterampilan teknik *passing atas* nya dalam permainan bola voli.

2.4 Hipotesis Penelitian dan Pertanyaan Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015, p. 96), bahwa Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian,

dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di atas maka penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada anggota Klub Bola Voli Santana Ciko Cirebon KU 12-13 tahun

H_a = Terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada anggota Klub Bola Voli Santana Ciko Cirebon KU 12-13 tahun.