

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

Menurut Badriah (2017, p. 69) latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik seseorang dalam suatu cabang olahraga. Latihan mencakup dua aspek utama, yaitu latihan fisik untuk membangun kemampuan dasar tubuh, serta latihan teknik untuk mengasah keterampilan spesifik yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut. Kedua jenis latihan ini harus dilakukan secara terpadu dan saling mendukung agar tercapai performa optimal dalam waktu yang tersedia. Menurut Harsono (2015, p. 50) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah kesukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2007, p. 12), adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik”.

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa Ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

2.1.1.1 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015, p. 39) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Untuk mencapai prestasi yang maksimal (Harsono, 2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

- 1) Latihan Fisik (Phisycal Training): Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi- tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen- komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (kardiovaskuler), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (strength), kelentukan (fleksibility), kecepatan (speed), stamina, kelincahan (agility) dan power.
- 2) Latihan Teknik (Technical Training): Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan neuromuscular.
- 3) Latihan Taktik (Teatical Training): Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.
- 4) Latihan Mental (Psychological Training): Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta

perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Psychological training adalah training guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks .

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut (Tirtawirya, 2016, p. 3) secara garis besar antara lain: “(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) Menambah dan menyempurnakan teknik, (4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis”.

Dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerja sama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat dan telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

2.1.1.2 Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

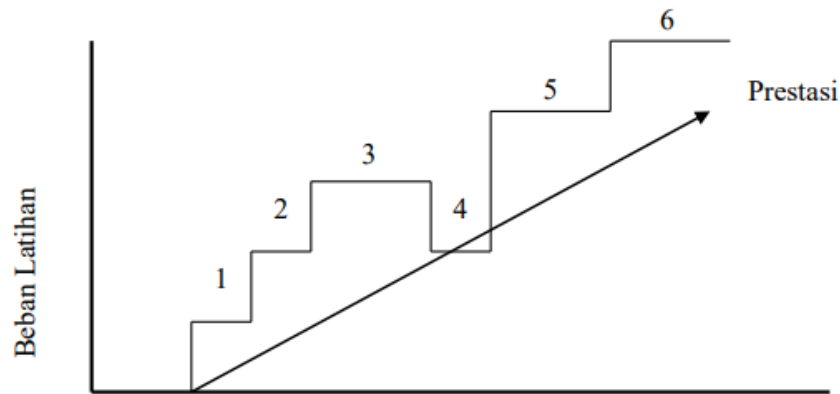
Agar latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2017, p. 4) mengemukakan “Prinsip latihan menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015, p. 51) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, varian dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan prinsip latihan beban lebih, intensitas latihan, kualitas latihan, dan variasi latihan.

a. Beban Lebih (*Overload*)

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. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut Harsono (2015, p. 51) yang menjelaskan bahwa “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”. Sedangkan menurut Nurdiansyah & Susilawati (2018, p. 31) “prinsip beban lebih adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup”. Prinsip ini mengatakan bahwa latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Pada saat awal melakukan latihan dengan beban yang berat pasti atlet akan kesulitan, oleh karena itu tubuh belum mampu menyesuaikan diri dengan beban yang berat tersebut. Namun bila latihan dilakukan secara terus menerus dengan pengulangan yang sering, maka tubuh akan mampu beradaptasi dengan beban latihan yang lebih berat tersebut. Penerapan beban lebih ini dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, macam-macam latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan,

dan pengulangan repetisi latihan. Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan (Harsono, 2015) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber : (Harsono, 2015)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada tangga ke 4 beban diturunkan, yang bisa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi, atlet memiliki kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini penulis bermaksud menerapkan prinsip *overload* dengan cara menambah beban latihan, intensitas ataupun repetisi setelah atlet merasa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan.

b. Intensitas Latihan

Fakta dilapangan banyak pelatih yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsanganya. Menurut Harsono (2015, p. 68) “mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang

abnormal atau akan menimbulkan *stanless*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip latihan-latihan yang sebenarnya”.

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu, intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian.

c. Kualitas Latihan

Prinsip latihan lainnya yang tak kalah penting adalah kualitas latihan. Menurut Harsono (2015, p. 75) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas 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 gerakan dan prinsip *overload* diterapkan.

Adapun menurut Harsono (2015, p. 76) mengemukakan 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 latihan, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan yang telah dilakukan.

Latihan-latihan yang meskipun kurang intensif, namun latihan tersebut bermutu, sering kali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung

kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

d. Variasi Latihan

Dalam proses latihan, untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan, disarankan untuk menghindari sesi latihan yang monoton dan membosankan pada saat merancang program latihan teknik. Latihan teknik pada dasarnya juga melibatkan aspek mental, oleh karena itu, isi latihan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan semangat berlatih. Dalam konteks ini, pelatih harus mempunyai kesiapan untuk menyusun latihan yang beragam dengan tujuan latihan yang sama.. Menurut Harsono (2015, p. 77) “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, p. 163) “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, p. 78) 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 mejadi beranekaragam. Dalam penelitian ini penulis menerapkan prinsip variasi latihan dengan menggunakan latihan *passing* sambil menerima spike depan belakang, melakukan lompatan dan *passing* bawah di depan net, melakukan *passing* bawah bersama teman dan ketembok. Ketiga variasi latihan tersebut diterapkan dengan menggunakan bola yang dimodifikasi.

2.1.2 Modifikasi

Menurut Saputra (2015, p. 36) Modifikasi secara umum adalah sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru,

unik dan menarik. Modifikasi disini mengacu pada sebuah penciptaan, penyesuaian dan penampilan suatu alat atau sasaran dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani.

Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan.

Ada beberapa jenis modifikasi yang dapat diterapkan, antara lain:

1. Bola: Bola voli yang digunakan dapat berukuran lebih kecil dari bola voli standar. Bola yang lebih kecil cenderung lebih mudah dikontrol oleh siswa, sehingga mereka dapat lebih fokus pada teknik *passing* bawah tanpa khawatir bola terlalu berat atau sulit dijangkau.
2. Berat Bola: Penggunaan bola yang lebih ringan dibandingkan bola voli standar akan mengurangi tekanan pada siswa ketika harus melakukan *passing*. Bola yang lebih ringan akan lebih mudah dipukul dan dikontrol, sehingga siswa dapat lebih fokus pada teknik daripada khawatir dengan kerasnya bola.
3. Bahan Bola: Bola voli modifikasi dapat dibuat dari bahan yang lebih lunak, seperti bahan karet atau busa, dibandingkan bola voli standar yang berbahan sintetis. Bahan yang lebih lunak akan memberikan rasa nyaman dan mengurangi rasa sakit yang mungkin dialami siswa ketika melakukan *passing* bawah. Ini diharapkan menghilangkan ketakutan mereka terhadap benturan bola.
4. Tekanan Udara Bola: Selain itu, tekanan udara dalam bola juga dapat disesuaikan sehingga bola tidak terlalu keras ketika menyentuh tangan siswa. Dengan demikian, siswa akan lebih mudah beradaptasi dan terbiasa dalam latihan teknik *passing*.

Bagian penting dari penelitian ini adalah mengamati peningkatan performa siswa sebelum dan sesudah penggunaan bola modifikasi. Dengan membandingkan hasil latihan dan tes teknik *passing* bawah sebelum dan sesudah menggunakan bola modifikasi.

Adapun tujuan dalam memodifikasi sarana dan prasarana menurut (Suryobroto, 2004, p. 5) adalah:

1. Memperlancar jalannya pembelajaran, dengan adanya sarana dan prasarana yang mencukupi proses pembelajaran akan berjalan sesuai keinginan, seperti siswa tidak perlu mengantri karena harus bergantian dengan yang lain.
2. Memudahkan gerakan. Dengan sarana dan prasarana diharapkan akan mempermudah proses pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Mempersulit gerakan. Artinya dalam melakukan gerakan menggunakan alat lebih mudah dari pada tidak menggunakan alat.
4. Memacu siswa dalam bergerak. Siswa lebih termotivasi untuk bergerak karena tersedianya sarana dan prasarana dibandingkan dengan tidak menggunakan sarana dan prasarana.
5. Kelangsungan aktivitas. Kebutuhan dalam melakukan aktifitas jika tidak tersedia tidak dapat berjalan.
6. Menjadikan siswa tidak takut melakukan aktifitas.

Namun, dalam modifikasi sarana dan prasarana harus memenuhi syarat-syarat yang sudah ditentukan dalam pendidikan jasmani. Adapun syarat-syarat dalam membuat sarana dan prasarana dalam pendidikan jasmani menurut (Suryobroto, 2004, p. 17) adalah:

- 1) Mudah dan murah
- 2) Menarik
- 3) Memacu untuk bergerak
- 4) Sesuai dengan kebutuhan
- 5) Sesuai dengan tujuan
- 6) Tidak mudah rusak
- 7) Sesuai dengan lingkungan



Gambar 2. 2 Bola Modifikasi

Sumber: Pribadi

Dalam penelitian ini, modifikasi yang digunakan berfokus pada penggunaan bola voli yang berbeda dari bola standar dengan tujuan untuk mengurangi rasa takut siswa saat melakukan teknik *passing* bawah. Modifikasi bola ini bertujuan untuk membuat siswa lebih nyaman dan percaya diri ketika berlatih, sehingga bisa meningkatkan penguasaan teknik mereka. Bola modifikasi yang penulis gunakan terbuat dari bola plastik yang dilapisi dengan spon. Menurut Yono & Sodikin (2020, p. 5) kelebihan modifikasi bola voli menggunakan bola plastik dapat mengurangi rasa takut terhadap bola dan mengurangi risiko cedera karena bola plastik yang dilapisi dengan spon memiliki permukaan yang lebih lembut dan tidak terlalu keras. Selain itu, penggunaan bola plastik yang dilapisi spon dapat memudahkan proses latihan teknik dasar, karena karakteristik bola plastik yang lebih ringan dan gerakannya lebih lambat membuat siswa lebih fokus untuk memperhatikan gerakan teknik yang benar.

2.1.3 Modifikasi alat

Menurut Haryati (2013, p. 13) Modifikasi merupakan perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya. Artinya, dalam memodifikasi alat boleh berbeda dengan tujuan yang akan diapai. Seperti halnya memodifikasi dalam mata pelajaran diperlukan dengan tujuan agar siswa dapat memperoleh kepuasan dan mengikuti pelajaran, meningkatkan siswa untuk melakukan pola gerak secara benar. Adapun tujuan modifikasi menurut Haryati (2013, p. 13) adalah:

1. Mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, artinya masalah kurangnya sarana dan prasarana dapat diatasi dengan cara

memodifikasi atau membuat alat pengganti sarana yang tidak ada dengan peralatan yang lain yang sudah dimodifikasi.

2. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa. Apapun yang dimodifikasi dan dibuat menarik akan meningkatkan minat siswa untuk bergerak dan melakukannya pertumbuhan dan perkembangan siswa.
3. Mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif. Siswa akan antusias untuk mengikuti pembelajaran sesuai tujuan yang ingin dicapai,
4. Mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang.

2.1.4 Bola voli

Pada tahun 1895, Williw G Morgan seorang direktur YMCA (Young Man Cristian Assoasion) di Holyoke, Mintonetts, menemukan sebuah permainan yang bernama Mintonette dalam usahanya menemui para pengusaha lokal yang menganggap permainan bola voli menarik perhatian dan hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar.



Gambar 2. 3 bola voli

Sumber: (Widayanta, 2021)

Menurut Yudiana (2015, p. 9) Permainan bola voli merupakan salah satu aktivitas fisik yang berada dalam kelompok aktifitas permainan dan olahraga. Permainan bola voli adalah salah satu diantara cabang olahraga yang sangat digemari berbagai kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Dalam praktiknya, permainan bola voli dilakukan dengan cara melambungkan bola supaya tidak terjatuh ke tanah. Permainan bola voli adalah permainan yang memantul-mantulkan bola di udara. Di Indonesia permainan bola voli sudah sangat merakyat. Hal itu disebabkan peralatannya yang relative mudah dan murah serta permainan tersebut

enak untuk di tonton dan dipraktikkan secara bersama-sama untuk tujuan prestasi (Lazuardi, 2024, p. 1).

Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam aktivitas fisik dan sangat digemari oleh berbagai kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Permainan ini dilakukan dengan cara memantulkan atau melambungkan bola di udara agar tidak jatuh ke tanah.

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

Menurut Winarno (2013, p. 38), teknik dasar menjadi dasar untuk dapat bermain bola voli teknik dasar atau dengan istilah yang lebih umum adalah skill. Berikut adalah teknik dasar dalam permainan bola voli :

- a. Servis atas dilakukan dengan menggunakan lompatan, tanpa lompatan, dan dari samping, dan jenis putaran arah bola yaitu servis atas overhead topspin, yaitu bola yang berputar ke arah dalam. Untuk ukuran pemula adalah servis dengan awalan melemparkan bola.
- b. Servis bawah adalah tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola ke bawah lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari bawah sambil memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola meluncur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan.
- c. *Passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih. *Passing* dimaksudkan memberikan operan kepada kawan satu tim untuk menyusun serangan ke daerah lawan.

- d. *Passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada diidepan atau samping badan setinggi perut ke bawah, dan posisi badan menghadap ke bola.
- e. Block adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang gunanya untuk membendung pertama serangan dari lawan. Defences atau bertahan adalah teknik yang digunakan untuk bertahan dari serangan atau untuk mempersulit tim lawan dalam menambah point.
- f. Smash adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras memakai teknik tertentu, hal ini dilakukan agar bola bisa memasuki lapangan lawan main supaya tidak bisa dibendung oleh tim lain yang menjadi lawan dalam permainan, dengan tujuan agar mampu meraih nilai.

2.1.5 *Passing* bawah

Passing merupakan salah teknik dalam permainan bola voli, *passing* sering disebut mengoper atau mengumpan bola pada teman. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha seseorang pemain bola voli dan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Dalam permainan bola voli teknik *passing* bawah yang benar sangatlah besar manfaatnya. Teknik ini digunakan untuk menerima bola pertama dari lawan. Apabila pengambilan bola menggunakan *passing* bawah dilakukan secara sempurna maka akan memudahkan Toser dalam memberikan umpan. *Pasing* bawah digunakan untuk menerima servis atau spike yang diarahkan dengan keras (*hard driven*), bola – bola jatuh dan bola yang mengarah ke jarring. Selain itu di tingkat remaja (dan dalam situasi darurat disemua tingkat), *passing* bawah bisa digunakan untuk memberikan umpan ke penyerang, khususnya ketika *passing* ke pengumpan terlalu rendah untuk diumpankan dengan menggunakan *passing* bawah. *Passing* bawah menurut Rahmani (2014, p. 115) “Beberapa gerakan tahapan yang dilakukan adalah posisi badan sedikit jongkok dengan lutut agak di tekuk. persiapan jari-jari tangan terbuka dan membentuk seperti sebuah mangkok besar serta ibu jari dan jari telunjuk berdekatan, sehingga membentuk sebuah segitiga tenaga, yaitu pada saat tangan diluruskan kearah atas dengan dibantu tolakan kaki sebagai tenaga tambahan”. Menurut Kardiyoanto & Sunardi (2013, p. 6) mengatakan bahwa “Salah

satu pemain bisa smash dengan baik apabila memperoleh umpan yang baik dari temannya, sedangkan pemain bisa membuat umpan yang baik apabila pengambilan bola pertama oleh teman lainnya juga dilakukan dengan baik”.



Gambar 2. 4 *Passing Bawah Bola Voli*

Sumber: (Widayanta, 2021)

Menurut Elisanti et al. (2022, p. 2) Teknik *passing* bawah dalam voli biasanya digunakan untuk menerima bola yang datang dan meluncur ke arah bawah. Teknik ini biasanya digunakan sebagai benteng pertahanan untuk menahan smash dari lawan. Lalu *passing* bawah digunakan untuk menerima, menahan, dan mengendalikan bola servis yang dilambungkan oleh lawan. Posisikan tangan pemain berada di bawah dengan menggunakan satu atau dua tangan. Selain mengasah teknik *passing* bawah, dibutuhkan kerja sama yang kuat juga antara satu tim.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Peneliti yang relevan merupakan penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan fokus penelitian yang sama. Persamaan dan perbedaan dalam bidang penelitian yang pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya harus dikemukakan oleh peneliti untuk menghindari kesamaan dan pengulangan penelitian.

Merujuk pada penelitian terdahulu, peneliti menemukan beberapa karya ilmiah yang relevan dengan penelitian ini. Ada beberapa penelitian relevan yang penulis ambil yaitu penelitian yang dilakukan oleh:

1. Setiawan (2024) – SMPN 1 Sukalarang

Penelitian ini membandingkan pengaruh latihan drill dan latihan berbasis permainan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli putri

pada siswa ekstrakurikuler. Sampel terdiri dari 20 siswi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan, baik drill maupun berbasis permainan, sama-sama memberikan peningkatan signifikan pada kemampuan *passing* bawah. Namun, latihan drill memberikan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan latihan berbasis permainan. Rata-rata kenaikan nilai *passing* bawah dengan drill sebesar 3 poin, sedangkan berbasis permainan sebesar 4 poin. Nilai signifikansi uji t sebesar $0,000 < 0,05$, menandakan perbedaan yang nyata sebelum dan sesudah perlakuan latihan

2. Herlansyah & Maliki (2024) – SMA Negeri 10 Semarang

Penelitian ini meneliti pengaruh metode bermain terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler. Menggunakan desain pretest-posttest pada 20 siswa, hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata nilai *passing* bawah dari 17,60 menjadi 21,10 setelah pelatihan, atau naik sebesar 19,89%. Analisis uji-t menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai sebelum dan sesudah latihan, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode bermain sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli

3. Sehabudin & Mustaqim (2023) – SMA Negeri 1 Pusakanagara

Penelitian ini menguji pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Metode yang digunakan adalah latihan *passing* bawah ke arah sasaran pada tembok, diukur dengan Brumbach forearms pass wall-volley test. Penelitian dilakukan dengan pretest dan posttest, sehingga perbedaan hasil diukur secara kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penguasaan teknik *passing* bawah secara signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan latihan variasi *passing* bawah ke tembok

4. Rifaldo et al. (2025) - SMA Negeri 2 Tungal Jaya

Penelitian ini mengembangkan model latihan *passing* bawah melalui permainan kecil untuk siswa ekstrakurikuler bola voli. Permainan dilakukan dalam tim-tim kecil dengan aturan hanya boleh menggunakan teknik *passing* bawah. Model ini bertujuan melatih akurasi, ketepatan, dan kerja sama tim. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa model latihan ini efektif meningkatkan kualitas *passing* bawah siswa, serta menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan kompetitif sehingga siswa lebih aktif dan termotivasi dalam berlatih

5. Kuncoro (2021) SMPN 1 Koto Baru Dharmasraya

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes untuk menganalisis kemampuan *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli. Sampel terdiri dari 15 siswa kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan gerak dasar *passing* bawah masih perlu ditingkatkan, dan latihan yang terstruktur serta rutin sangat berpengaruh pada peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa. Penelitian ini menekankan pentingnya model latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa untuk memaksimalkan hasil latihan ekstrakurikuler

6. Gani et al. (2022) melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Modifikasi Bola Plastik Terhadap Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa SMK Rismatek” Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui Pengaruh bola plastik terhadap pembelajaran *passing* bawah bola voli pada siswa SMK Rismatek, perlakuan yang diberikan adalah latihan *passing* bawah menggunakan modifikasi bola plastik. Menciptakan media pembelajaran yang efektif, mengembangkan alat pembelajaran yang aman dan sesuai untuk siswa, sehingga meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam olahraga.

7. Gumilang & Ramadan (2019) melakukan penelitian yang berjudul “Modifikasi Alat Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Pembelajaran Bola Voli” Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif tentang pengaruh pembelajaran *passing* bawah dengan menggunakan modifikasi alat, dan meningkatkan kemampuan serta minat siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli melalui modifikasi alat pembelajaran.

Penelitian di atas secara konsisten menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah dengan metode drill, berbasis permainan, variasi latihan menggunakan tembok, hingga model permainan kecil dengan bola modifikasi sangat efektif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler. Latihan yang terstruktur, menyenangkan, dan sesuai dengan

karakteristik siswa terbukti memberikan hasil yang signifikan dalam pengembangan teknik dasar bola voli, khususnya *passing* bawah.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2013, p. 20) “kerangka konseptual merupakan suatu konsep yang diperlukan peneliti untuk memecahkan masalah penelitian”. Kerangka ini menjelaskan hubungan antara dua variabel atau lebih yang digunakan dalam penelitian, sehingga memudahkan peneliti dalam menyusun arah berpikir secara sistematis.

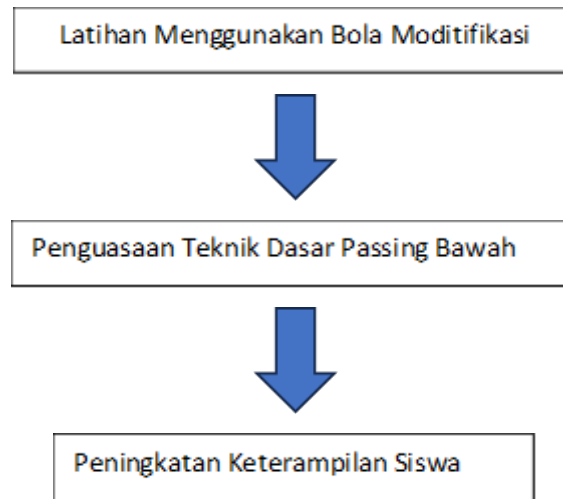
Alur pemikiran dalam penelitian ini dimulai dari pengamatan terhadap kondisi nyata di lapangan, di mana ditemukan bahwa kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Limbangan masih belum maksimal. Masalah utama yang menjadi penghambat perkembangan kemampuan siswa ini adalah keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Kondisi fasilitas yang sangat minim, yaitu hanya tersedia tiga buah bola voli standar yang dapat digunakan oleh siswa menjadi pemicu utama tidak efektifnya proses latihan. Karena jumlah bola yang sangat sedikit, siswa terpaksa menghabiskan lebih banyak waktu untuk menunggu giliran daripada mempraktikkan gerakan, sehingga intensitas latihan menjadi sangat rendah.

Selain masalah jumlah, karakteristik bola standar yang keras dan berat juga menjadi kendala bagi fisik siswa usia sekolah menengah pertama. Penggunaan bola yang keras secara terus-menerus sering kali menimbulkan rasa sakit dan memar pada lengan, yang kemudian melahirkan rasa takut terhadap bola. Ketika rasa takut ini muncul, siswa cenderung melakukan gerakan yang kaku atau bahkan menghindari bola, sehingga teknik dasar yang benar seperti posisi tangan dan perkenaan bola yang tepat menjadi sulit dikuasai. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan alat bukan hanya menghambat jumlah repetisi latihan, tetapi juga merusak mental dan fokus siswa dalam mempelajari teknik secara benar.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, diperlukan sebuah inovasi melalui modifikasi alat latihan yang dapat menjembatani kekurangan fasilitas sekolah. Penggunaan bola plastik yang dilapisi spon dipilih sebagai solusi karena

karakteristiknya yang ringan, lembut, dan lebih terjangkau secara biaya. Dengan biaya yang lebih murah, sekolah atau pelatih dapat menyediakan bola dalam jumlah yang lebih banyak sehingga setiap siswa bisa memegang bola masing-masing tanpa harus mengantre lama. Dari sisi kenyamanan, lapisan spon pada bola akan menghilangkan rasa sakit pada lengan siswa, sehingga hambatan psikologis berupa rasa takut bisa perlahan-lahan hilang.

Pada akhirnya, ketika siswa merasa aman dan nyaman dengan alat yang digunakan, mereka akan lebih berani dan bersemangat untuk melakukan pengulangan gerakan secara mandiri. Suasana latihan yang menyenangkan dan tanpa rasa sakit ini dapat membuat siswa untuk lebih fokus pada teknik *passing* yang baik dan benar. Dengan meningkatnya jumlah pengulangan gerakan dan hilangnya rasa takut, diharapkan otomatisasi teknik *passing* bawah yang benar dapat terbentuk. Melalui rangkaian proses tersebut, penggunaan bola modifikasi ini diyakini akan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Limbangan.



Gambar 2. 5 Kerangka Konseptual

Sumber: Pribadi

Berdasarkan uraian diatas sehingga dapat diketahui pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah dengan menggunakan bola modifikasi terhadap penguasaan keterampilan *passing* bawah bola voli ekstrakurukuler SMPN 1 Limbangan.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015, p. 121) Hipotesis adalah merupakan prediksi atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana 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. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.

Berdasarkan anggapan tersebut, penulis merumuskan hipotesis “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah dengan menggunakan bola modifikasi terhadap penguasaan keterampilan *passing* bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 1 Limbangan”.