

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Menurut Susanto & Lismadiana (2016, p.20) Pengertian latihan mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut Anggreani & Setiawan (2024, p.23) pengertian *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakanya. Latihan merupakan suatu proses yang disengaja dan sistematis untuk meningkatkan keterampilan, kekuatan, ketahanan, serta kemampuan fisik dan mental individu dalam suatu bidang tertentu. Dalam konteks olahraga, latihan dilakukan untuk mengasah kemampuan teknik, memperbaiki kondisi fisik, serta meningkatkan strategi permainan agar pemain dapat tampil lebih optimal. Menurut Kusuma & Rindaningsih (2024, p.53) latihan olahraga merupakan suatu kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan prestasi seseorang, baik dari aspek keterampilan teknis maupun fisik. Menurut Pramono (2012, p.12) Dalam hal ini, latihan bertujuan untuk memodifikasi atau memperbaiki keterampilan tertentu yang dibutuhkan dalam olahraga yang bersangkutan. Salah satu bentuk latihan yang efektif adalah latihan yang dilakukan dengan pengulangan dan variasi yang sesuai dengan kebutuhan teknik yang akan dikuasai.

Pada bola voli, *passing* bawah merupakan keterampilan dasar yang sangat penting karena digunakan untuk menerima bola yang datang dari lawan, baik dalam keadaan *servis* maupun serangan (Irwanto & Nuriawan, 2021). *passing* bawah yang baik dapat mendukung kelancaran permainan dan keberhasilan tim dalam membangun serangan. Oleh karena itu, latihan *passing* bawah harus dilakukan secara sistematis agar pemain dapat menguasai teknik dengan baik dan meningkatkan kemampuannya. Menurut Pelamonia & Firnanda (2021, p.2) Salah satu metode latihan yang dapat

diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah adalah latihan dengan menggunakan bola pantul ke dinding.

Menurut Candra (2019) Bermain bola pantul ke dinding merupakan salah satu bentuk latihan repetitif yang efektif untuk melatih teknik *passing* bawah. Dalam latihan ini, pemain akan berlatih mengontrol bola yang dipantulkan dari dinding, baik dari segi kekuatan, arah, dan kecepatan bola. Latihan ini memberikan kesempatan bagi pemain untuk mengulang gerakan *passing* bawah secara terus-menerus sehingga keterampilan tersebut dapat lebih terinternalisasi dan dikuasai dengan baik Achmad *et al.*, (2024, p.2). Latihan bola pantul ke dinding ini juga dapat dilakukan secara mandiri, sehingga pemain bisa berlatih secara intensif tanpa harus bergantung pada pasangan atau tim Aprilo (2024, p.2). Lebih lanjut, latihan bola pantul ke dinding juga membantu pemain untuk mengembangkan reaksi cepat dan ketepatan dalam menerima bola. Bola yang dipantulkan ke dinding dapat datang dengan kecepatan yang bervariasi, yang mengharuskan pemain untuk segera beradaptasi dan memberikan respon yang cepat. Selain itu, latihan ini juga dapat memperbaiki postur tubuh dan keseimbangan pemain, yang sangat penting dalam teknik *passing* bawah yang efektif. Dengan pengulangan yang terus-menerus dan penggunaan variasi dalam latihan, pemain dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah mereka secara signifikan.

Selain itu, latihan bola pantul ke dinding juga memberikan manfaat dalam meningkatkan koordinasi tangan dan mata pemain (Ningsih *et al.*, 2020). Dalam permainan bola voli, pemain harus mampu mengarahkan bola dengan tepat menggunakan kedua tangan, dan latihan ini secara langsung melatih kemampuan tersebut. Ketika bola dipantulkan ke dinding, pemain harus dapat memprediksi arah dan kecepatan bola untuk mengarahkan kembali bola dengan akurat menggunakan teknik *passing* bawah. Latihan yang konsisten dan terarah seperti ini akan meningkatkan ketepatan gerakan dan ketangkasan dalam mengontrol bola, yang pada akhirnya mendukung efektivitas *passing* bawah dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Selain aspek teknik, latihan bola pantul ke dinding juga berperan penting dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot tubuh bagian bawah. *passing* bawah mengharuskan pemain untuk menggunakan otot-otot kaki dan tubuh bagian bawah secara optimal untuk menghasilkan gerakan yang stabil dan efisien. Dengan latihan yang terus-menerus, otot-otot tubuh akan menjadi lebih kuat dan lebih siap menghadapi

tekanan dalam pertandingan. Hal ini juga akan mengurangi risiko cedera yang dapat terjadi akibat penggunaan otot yang tidak terlatih dengan baik.

Penerapan latihan bola pantul ke dinding dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah juga sesuai dengan prinsip latihan, seperti spesifikasi, repetisi, dan progresivitas (Ningsih *et al.*, 2020). Prinsip spesifikasi mengacu pada latihan yang disesuaikan dengan keterampilan yang ingin dicapai, yaitu *passing* bawah dalam bola voli. Dalam hal ini, latihan bola pantul ke dinding sangat sesuai karena berfokus pada teknik yang relevan dengan *passing* bawah. Prinsip repetisi diterapkan dengan pengulangan gerakan secara terus-menerus, yang memperkuat memori otot dan meningkatkan kelancaran gerakan. Sementara itu, prinsip progresivitas diterapkan dengan meningkatkan kesulitan latihan secara bertahap, seperti mempercepat kecepatan bola atau mengubah sudut pantulan, untuk menantang pemain agar terus berkembang. Secara keseluruhan, latihan bola pantul ke dinding merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Dengan pengulangan, variasi, dan prinsip-prinsip latihan yang tepat, pemain dapat mengembangkan keterampilan teknik, kekuatan fisik, dan daya tahan tubuh yang sangat diperlukan dalam permainan bola voli yang kompetitif.

2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan dalam olahraga pada umumnya adalah untuk meningkatkan kemampuan teknis, fisik, dan mental pemain agar dapat mencapai performa terbaik di dalam pertandingan (Debyanto *et al.*, 2022). Dalam konteks permainan bola voli, latihan bertujuan untuk mengasah keterampilan dasar yang diperlukan dalam permainan, salah satunya adalah kemampuan *passing* bawah. *passing* bawah adalah teknik yang sangat penting dalam voli untuk menerima bola yang datang dari lawan dan mengarahkannya ke rekan tim dengan tepat. Oleh karena itu, tujuan latihan *passing* bawah adalah untuk meningkatkan koordinasi tangan-mata, ketepatan, dan kekuatan dalam mengontrol bola. Salah satu latihan yang digunakan untuk mencapai tujuan latihan ini adalah dengan bermain bola pantul ke dinding. Latihan bola pantul ke dinding memiliki tujuan spesifik, yaitu untuk meningkatkan kemampuan dalam mengontrol bola, terutama dalam teknik *passing* bawah. Dinding berfungsi sebagai alat bantu untuk memantulkan bola yang memungkinkan pemain untuk berlatih secara mandiri. Dengan bola yang dipantulkan secara berulang-ulang, pemain dapat berlatih untuk mengatur posisi tubuh,

mengontrol arah bola, serta meningkatkan refleks dalam menerima bola dengan tepat. Dinding sebagai media latihan juga memungkinkan variasi dalam kecepatan bola yang dipantulkan, sehingga pemain dapat beradaptasi dengan situasi yang berbeda-beda, seperti bola yang datang dengan kecepatan tinggi atau bola yang tidak terduga. Melalui latihan ini, menurut Muslimin & Helensi (2022, p.2) Pengulangan gerakan *passing* bawah yang dilakukan dengan bola pantul ke dinding akan membantu pemain untuk membentuk memori otot yang lebih baik, yang pada akhirnya akan meningkatkan ketepatan dan kelancaran teknik *passing* saat bertanding. Selain itu, latihan ini juga dapat membantu pemain untuk lebih menguasai kontrol bola, yang sangat penting dalam permainan voli yang membutuhkan gerakan cepat dan presisi tinggi.

Di sisi lain, latihan bola pantul ke dinding juga bertujuan untuk meningkatkan daya tahan mental pemain. Ketika melakukan latihan ini, pemain dituntut untuk fokus pada gerakan dan pengontrolan bola dengan terus-menerus, serta menghadapi tantangan dalam mengadaptasi kekuatan dan arah bola yang dipantulkan (Angaini, 2023). Oleh karena itu, selain meningkatkan keterampilan teknis, latihan ini juga dapat melatih pemain untuk tetap tenang dan fokus meskipun dalam kondisi yang repetitif dan monoton. Secara keseluruhan, tujuan dari latihan bola pantul ke dinding adalah untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain dalam bola voli melalui latihan yang efektif dan efisien. Dengan latihan ini, diharapkan pemain dapat memperbaiki teknik *passing* bawah mereka, mengembangkan kecepatan reaksi, serta memperkuat konsentrasi dan daya tahan mental dalam menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Selain itu, latihan bola pantul ke dinding juga bertujuan untuk meningkatkan kestabilan fisik pemain. Dalam teknik *passing* bawah, stabilitas tubuh sangat penting untuk memastikan bola dapat diterima dengan baik dan diarahkan sesuai keinginan (Aprilo, 2024). Dalam hal ini, latihan bola pantul ke dinding secara terus-menerus memberikan kesempatan bagi pemain untuk mengembangkan kekuatan otot inti (*core strength*) serta keseimbangan tubuh. Pemain harus memastikan posisi tubuh yang tepat saat menerima bola yang dipantulkan, yang pada gilirannya akan memperbaiki postur tubuh mereka dalam melakukan *passing* bawah secara optimal. Latihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan adaptasi terhadap situasi yang tidak terduga. Menurut Achmad *et al.*, (2024) Dalam permainan voli yang sesungguhnya,

bola sering kali datang dengan kecepatan yang bervariasi dan dalam arah yang sulit diprediksi. Dengan bermain bola pantul ke dinding, pemain dapat melatih kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan arah dan kecepatan bola secara cepat, sehingga mereka dapat lebih siap dalam menghadapi bola yang datang dengan berbagai macam variasi. Melalui pengulangan dan variasi dalam latihan bola pantul, pemain akan memperoleh kecepatan dalam mengenali pola gerakan bola dan melakukan *passing* yang cepat dan akurat.

Selain itu, latihan bola pantul ke dinding juga dapat mempercepat perkembangan teknik dasar bagi pemain pemula. Latihan ini memungkinkan pemain untuk berlatih tanpa perlu bergantung pada keberadaan pasangan atau tim, sehingga sangat fleksibel dan bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja (Muhtar & Lengkana, 2019). Dengan latihan mandiri ini, pemain dapat berlatih secara lebih intensif dan fokus pada perbaikan teknik *passing* bawah, tanpa gangguan dari faktor eksternal lainnya. Ini menjadikan latihan bola pantul sebagai alternatif yang sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis bagi pemain yang masih dalam tahap pengembangan.

Secara keseluruhan, tujuan latihan bola pantul ke dinding tidak hanya terbatas pada peningkatan teknik *passing* bawah, tetapi juga mencakup pengembangan aspek fisik, mental, dan kecepatan reaksi pemain. Dengan latihan yang terus-menerus dan sistematis, pemain diharapkan dapat memperbaiki keterampilan *passing* bawah mereka, meningkatkan kestabilan tubuh, dan menjadi lebih siap untuk menghadapi tantangan yang ada dalam pertandingan voli yang sebenarnya. Sebagai latihan yang relatif sederhana namun efektif, bola pantul ke dinding memberikan banyak manfaat dalam pengembangan kemampuan dasar voli, yang akan berpengaruh positif terhadap performa pemain di lapangan.

2.1.3 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan pedoman yang harus diikuti dalam merancang suatu program latihan agar dapat mencapai hasil yang optimal (Sin, 2017). Dalam konteks olahraga, prinsip latihan sangat penting untuk memastikan bahwa setiap latihan yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik pemain. Dalam kaitannya dengan pengaruh bermain bola pantul ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli, penerapan prinsip-prinsip ini sangat relevan untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan.

Berikut ini 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 (*overload*), 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.

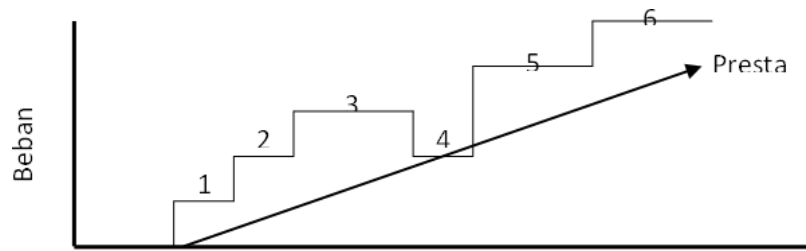
Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut :

2.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Prinsip beban lebih adalah prinsip dasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih berbagai aspek, termasuk fisik, teknik, taktik, dan mental. Harsono (2015, p.51) 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”. Penambahan beban awal dengan latihan beban yang sangat berat dapat menyebabkan atlet mengalami kesulitan, karena tubuh belum mampu menyesuaikan diri dengan beban latihan tersebut. Oleh karena itu, jika latihan dilakukan secara terus-menerus dan berulang dengan beban yang berat, tubuh akan beradaptasi dan beban tersebut akan terasa lebih ringan seiring waktu. Dengan demikian, prestasi atlet akan meningkat, dan mereka akan mampu untuk meningkatkan beban latihan lebih lanjut.

Penerapan beban latihan dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti meningkatkan frekuensi latihan, durasi latihan, jumlah sesi latihan, variasi jenis latihan, serta jumlah ulangan dalam satu jenis latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1994) yang dikemukakan oleh Harsono (2015, p.54) sebagai berikut:

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga atau *cycle* pertama ditingkatkan secara bertahap, pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (*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 persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya



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. Oleh karena itu, beban latihan yang diberikan kepada atlet harus cukup berat dan menantang, tetapi tetap realistis dan sesuai dengan kemampuan atlet. Latihan tersebut juga harus dilakukan secara berulang dengan intensitas tinggi. Selama beban kerja yang diterima masih dalam batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu berat sehingga menyebabkan kelelahan berlebihan, proses perkembangan fisik dan mental masih dapat berlangsung tanpa merugikan atlet. Latihan bola pantul ke dinding dapat disesuaikan bebannya, baik dari segi intensitas, kecepatan bola yang dipantulkan, maupun frekuensi latihan. Misalnya, pemain dapat mulai dengan bola yang dipantulkan secara pelan, kemudian secara bertahap meningkatkan kecepatan bola seiring dengan meningkatnya kemampuan teknik dan kekuatan tubuh pemain. Dengan demikian, prinsip beban dapat diterapkan dengan meningkatkan tingkat kesulitan latihan seiring dengan perkembangan kemampuan pemain.

Berdasarkan teori Harsono (2015, p.51) penambahan repetisi, set, atau durasi dalam latihan termasuk bagian dari prinsip overload, yaitu pemberian beban latihan yang sedikit lebih berat dari biasanya supaya tubuh dan teknik pemain mampu beradaptasi ke level yang lebih baik. Prinsip ini sangat cocok diterapkan dalam latihan teknik seperti *passing* bawah bola voli, misalnya melalui pengaturan volume latihan 3 set $\times$ 10 repetisi

atau latihan berdurasi 1 menit. Hasil penelitian Suwarno et al. (2019), juga sejalan dengan teori tersebut, bahwa latihan teknik yang dilakukan secara berulang dengan repetisi tinggi terbukti mampu meningkatkan koordinasi, akurasi, dan konsistensi gerakan *passing* bawah. Itu sebabnya latihan seperti *passing* ke dinding sambil bergerak, *passing* dari posisi jongkok, dan *passing* berpasangan selama 1 menit dianggap efektif sebagai bentuk penerapan overload.

Pada pertemuan ke-5 sampai ke-7, volume latihan ditingkatkan sebagai lanjutan dari beban sebelumnya. Latihan *passing* bawah ke dinding sambil bergerak serta *passing* dari posisi jongkok dinaikkan menjadi 3 set $\times$ 12 repetisi, sedangkan latihan *passing* berpasangan tetap 1 menit, namun dituntut dengan kualitas bola yang lebih stabil. Peningkatan volume dan tuntutan teknik ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015, p.54) yang menyatakan bahwa overload dilakukan dengan “memberikan beban sedikit lebih dari biasanya agar tubuh beradaptasi.” Bompa & Haff (2009) juga menegaskan bahwa perubahan volume seperti penambahan repetisi merupakan cara utama menerapkan overload dalam program latihan. Latihan yang berulang dan bertahap seperti ini terbukti efektif. Hidayat (2018, p.21) menyebut bahwa pengulangan tinggi dapat meningkatkan ketepatan *passing*, sementara Suwarno et al. (2019, p.35) menekankan bahwa latihan teknik terstruktur membantu meningkatkan kontrol dan memori gerak pemain. Jadi, peningkatan repetisi menjadi 12 kali dan tuntutan stabilitas bola di pertemuan 5–7 merupakan langkah yang tepat dan mampu meningkatkan kualitas *passing* bawah secara bertahap. Pengaturan volume ini memberikan beban yang terukur, terstruktur, dan sesuai kebutuhan pembelajaran teknik pada atlet pemula maupun tingkat lanjut. Dengan adanya pengulangan terkontrol melalui jumlah repetisi dan durasi waktu, kemampuan *passing* bawah diharapkan meningkat secara bertahap, stabil, dan konsisten.

2.1.3.2 Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015, p.75) mengemukakan bahwa “setiap latihan haruslah berisi drill-dril yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihan” yang dikuatkan oleh pendapat Harsono (2015, p.76) menjelaskan sebagai berikut:

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, (d) apabila prinsip-prinsip over load diterapkan, baik fisik, teknik, taktik, maupun mental atlet.

Latihan yang meskipun kurang intensif tetapi berkualitas sering kali lebih bermanfaat dalam menentukan kualitas pelatihan, berdasarkan hasil penelitian dan fasilitas, dibandingkan dengan latihan yang intensif namun tidak berkualitas. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan harus dimanfaatkan secara efektif dan terus ditingkatkan. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan *passing* bawah dengan model latihan ke dinding harus sesuai dan benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah, harus segera diperbaiki dan dilanjutkan latihan lagi.

Dalam literatur kepelatihan dalam negeri, Sukadiyanto (2011, p.76) menyatakan bahwa waktu istirahat antar set diperlukan untuk memungkinkan tubuh melakukan pemulihan fisiologis sehingga kualitas gerak pada set berikutnya tetap terjaga. Harsono (2015, p.102) juga menegaskan bahwa pemulihan merupakan bagian penting dalam prinsip latihan agar tubuh siap menerima beban berikutnya. Sejalan dengan itu, Mylsidayu dan Kurniawan (2015, p.54) menjelaskan bahwa latihan teknik harus disertai pengaturan jumlah pengulangan dan lama istirahat agar koordinasi gerak tidak menurun akibat kelelahan. Dalam konteks olahraga seperti bola voli, penelitian *spacing* latihan oleh Dutra (2023) menegaskan bahwa pengaturan *inter-trial interval* memengaruhi stabilitas eksekusi dan konsistensi teknik, sehingga waktu istirahat 30–60 detik dinilai memadai untuk latihan teknik berulang seperti *passing* ke dinding atau *passing* dari posisi rendah. Di sisi lain, dari sudut pandang fisiologis, pedoman ACSM (2009, p. 687–708) dan Kraemer & Ratamess (2004) merekomendasikan waktu istirahat sekitar 1–2 menit untuk menjaga kualitas performa pada latihan dengan repetisi moderat, terutama ketika teknik memerlukan fokus, kontrol bola, dan stabilitas gerakan.

Berdasarkan teori dan temuan empiris tersebut, penggunaan 30 detik istirahat pada latihan *passing* bawah ke dinding dan *passing* dari posisi jongkok sudah sesuai karena kedua latihan ini membutuhkan kepadatan pengulangan. Sementara itu, 1 menit istirahat pada latihan *passing berpasangan* adalah pilihan yang tepat karena bersifat lebih kompleks dan menuntut kontrol bola yang stabil. Dengan demikian, pengaturan waktu istirahat 30 detik dan 1 menit dalam program latihan *passing* bawah bola voli dapat dibenarkan secara ilmiah baik dari sisi pembelajaran motorik maupun dukungan fisiologis.

2.1.3.3 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. Harsono (2015, p.78) mengemukakan pendapatnya bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Variasi latihan yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan yang telah dirancang dan dilaksanakan dengan cerdas untuk menjaga kesehatan fisik dan mental atlet. Oleh karena itu, atlet memerlukan variasi dalam latihan, sehingga pelatih harus menciptakan variasi tersebut dalam program latihan.

Dalam latihan ini, variasi bisa dilakukan dengan mengubah sudut atau posisi tubuh saat melakukan *passing* bawah, mengubah kecepatan bola yang dipantulkan, atau melakukan latihan dengan satu tangan. Variasi ini membantu pemain untuk beradaptasi dengan berbagai situasi dalam pertandingan yang mungkin tidak terduga, sehingga mereka dapat lebih siap menghadapi bola dengan kecepatan dan arah yang berbeda. Prinsip repetisi menggarisbawahi pentingnya pengulangan gerakan dalam latihan untuk memperkuat memori otot. Dalam latihan bola pantul ke dinding, pengulangan teknik *passing* bawah secara terus-menerus akan memperkuat pola gerakan yang benar, sehingga semakin lama teknik tersebut akan menjadi lebih otomatis saat digunakan dalam pertandingan. Repetisi ini membantu pemain untuk melatih kelincahan, ketepatan, dan kecepatan reaksi dalam menerima bola. Dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan ini, latihan bola pantul ke dinding dapat menjadi latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli. Pemain akan semakin terlatih dalam mengontrol bola dengan tepat, beradaptasi dengan situasi yang berbeda, dan memperbaiki teknik mereka secara signifikan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

2.1.4 Permainan Bola Voli

Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan saja munasifah (2008, p.3). Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan agus mukholid (2007, p.13).

Permainan ini merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada didalamnya. Permainan bolavoli sangatlah cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia.

Tujuan permainan ini adalah mengoper bola melewati net agar dapat jatuh dan menyentuh lantai di area lawan, sekaligus mencegah lawan melakukan hal yang sama. Setiap tim memiliki kesempatan hingga tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola, tidak termasuk sentuhan saat melakukan blok. Bola dianggap mulai dimainkan ketika server memukul bola hingga melewati net ke area lawan. Permainan terus berlangsung sampai bola menyentuh lantai, keluar dari lapangan, atau salah satu tim gagal mengembalikan bola dengan benar. Dalam permainan bolavoli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Apabila tim yang sedang menerima *servis* memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan *servis* berikutnya, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam. Dalam memainkannya bola yang dimainkan di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan dengan ketentuan yang berlaku sesuai peraturan permainan. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1982, p.4) pada prinsipnya permainan tersebut adalah mem-voli bola melewati net atau jaring dengan menggunakan seluruh anggota badan dengan syarat pantulan bersih dan setiap pemain berusaha secepat mungkin menjatuhkan bola dilapangan lawan untuk mencari kemenangan bertanding. Saat dimulai permainan tersebut posisi *servis* berada digaris belakang lapangan.

Permainan dimulai dengan *servis* setelah ada perintah dari wasit, di mana bola harus melewati net dan masuk ke area lawan. Setiap tim memiliki kesempatan hingga tiga kali sentuhan, tidak termasuk sentuhan saat melakukan blok, untuk mengembalikan bola ke lapangan lawan. Seorang pemain tidak boleh menyentuh bola secara berurutan. Saat melakukan blok, sentuhan tersebut tidak dihitung sebagai sentuhan pertama. Permainan berlanjut hingga wasit meniup peluit, menandakan bola mati dan salah satu tim memperoleh poin. Setelah itu permainan dilanjutkan sampai salah satu tim mendapatkan skot akhir *rally point*.

2.1.5 Teknik Dalam Permainan Bola Voli

Teknik dasar permainan bolavoli sebaiknya dikuasai oleh para pemain agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Menurut keswando et al., (2022, p.2) yang dimaksud dengan teknik permainan bola voli adalah cara atau metode dasar yang digunakan pemain untuk memainkan bola selama pertandingan dengan tujuan mempertahankan bola tetap hidup dan mencetak poin. Sehingga teknik dasar dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai latihan paling fundamental, efektif, dan efisien yang sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai hasil optimal. Teknik dasar menjadi salah satu faktor penting dalam meraih prestasi. Keberhasilan sebuah tim dalam setiap pertandingan olahraga bergantung pada penguasaan teknik dasar, karena dengan teknik yang baik, seorang pemain dapat menampilkan permainan berkualitas serta menerapkan taktik secara efektif.

Pemain bolavoli dituntut dapat melakukan gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam permainan akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Ketrampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing pemain merupakan latihan dasar dalam permainan bolavoli. Menurut M. Yunus (1992, p.68) teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari *Service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*) dan bendungan (*Block*). Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental munasifah (2008, p.26). Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, ada berbagai macam teknik dalam permainan bolavoli yang harus dimiliki dan berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam permainan akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Ketrampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing pemain merupakan latihan dasar dalam permainan bolavoli. Menurut M. Yunus (1992, p.68) teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari *Service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*) dan bendungan (*Block*). Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental munasifah (2008, p.26). Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, ada berbagai macam teknik dalam permainan

bolavoli yang harus dimiliki dan dipelajari. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

2.1.5.1 Service

Menurut Setiawan (2022, p.156) *Service* adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melampaui net daerah lawan. Sedangkan menurut M. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, keras, terarah dan menyulitkan lawan. Pada mulanya *servis* hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, sesuai dengan kemajuan permainan, teknik *servis* saat ini tidak hanya sebagai permulaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Menurut Ahmadi (2007, p.16) dalam Setiawan (2022, p.157) *servis* adalah bola yang di pukulkan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan yang dilakukan setiap permulaan dan terjadinya kesalahan. Karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik *servis* yang dapat menyulitkan lawan bahkan kalau bisa dengan *servis* itu langsung membunuh lawan dan mendapatkan nilai. Oleh karena itu, teknik ini tidak boleh diabaikan dan harus dilatih secara terus-menerus agar mencapai hasil yang optimal. *Service* yang berkualitas akan membantu tim meraih poin dengan lebih mudah. Aspek utama dalam *servis* adalah mengendalikan bola, kecepatan, serta perubahan arah bola.

Bila *Service* itu salah akan mengakibatkan bola keluar, jadi penting sekali untuk men”serve” bola kedalam daerah lawan tanpa kekeliruan. Kecepatan dan perubahan mendadak arah bola akan sangat menguntungkan. Karena pukulan *servis* berperan besar untuk memperoleh poin. *Service* dalam bolavoli dibagi menjadi dua yaitu *Service* bawah dan *Service* atas. *Service* bawah biasanya dilakukan oleh atlet pemula yang baru mengenal permainan bolavoli. Posisi untuk melakukan *servis* bawah terdiri dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerakan lanjutan.

- a) Sikap permulaan berdiri pada petak *servis* dibelakang garis akhir antara perpanjangan garis samping, menghadap ke lapangan permainan, salah satu kaki kedepan, kaki kanan kedepan jika menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan salah satu tangan kiri atau kanan, tangan pemukul boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut sedikit ditekuk dan berat badan berada ditengah.

- b) Gerak pelaksanaan Bola dilambungkan didepan bahu kanan setinggi 10 sampai 20 cm. Dalam waktu yang bersamaan tangan pemukul ditarik kebelakang, kemudian tangan diayunkan kedepan atas, sehingga mengenai bagian belakang bola.
- c) Gerakan lanjutan Gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan agar dapat memasuki lapangan permainan, siap untuk memainkan bola yang dikembalikan lawan.



Gambar 2. 2 Service Bawah, Teknik Dasar Bola voli

Sumber : <https://teknik-dasar-bolavoli-siswa-sekolah>.

Service atas dibagi menjadi banyak variasi yaitu *floating Service*, *jumping Service*, *overhand change-up Service*, *overhand round-hause Service*. Service floating gerakan bola dari hasil pukulan Service ini tidak mengandung perputaran bola sehingga kelihatannya mengapung atau mengambang. Servis ini juga sering disebut dengan tenis servis, karena sikap melakukan servis sama dengan servis pada tenis, dimana bola dipukul setinggi mungkin diatas kepala. Servis juga ada beberapa langkah yaitu sikap permulaan, gerakan pelaksanaan, gerak lanjutan.

- a) Sikap permulaan Berdiri di daerah servis dibelakang garis akhir dan antara perpanjangan garis samping, dengan salah satu didepan, kaki kanan didepan bagi yang menggunakan tangan kiri, sebaliknya kaki kiri didepan bagi yang menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan tangan kiri atau tangan kanan.
- b) Gerakan Pelaksanaan Bola dilambungkan didepan pundak tangan pemukul lebih tinggi dari jangkauan tangan pemukul, tangan pemukul diayunkan segera memukul bola berada sejangkauan tangan pada bagian tangan belakang bola, sehingga gaya yang diberikan terhadap bola berjalan memotong garis tengah bola.
- c) Gerakan Lanjutan Gerakan lanjutan tangan pemukul segaris dengan gaya yang dihasilkan, kaki yang belakang melangkah kedepan, sehingga berat badan berpindah ke depan dan segera memasuki lapangan permainan. Jika pukulan dengan sangat keras sekali maka tidak perlu dilakukan gerakan lanjutan.



Gambar 2. 3 *Floating Service* (*Servis Mengapung*)

Sumber : <https://www.arhamsyahban.com/2023/02/>

2.1.5.2 Smash

Menurut Setiawan (2022, p.156) *Smash* atau *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya menukik tajam. Teknik *Smash* dalam bola voli merupakan seni dalam permainan ini. *Smash* berperan sebagai serangan ke area lawan, sehingga bola yang dikirim dapat menjadi pukulan mematikan atau setidaknya menyulitkan lawan dalam mengontrol permainan. Pukulan yang keras dan tajam dari sebuah tim diharapkan dapat menghasilkan poin, meningkatkan peluang untuk memenangkan pertandingan.

Spike merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai sesuatu tim Ahmadi (2007, p.21) dalam Setiawan (2022, p.156). Konsep dasar *spike* terbagi dalam empat tahapan yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara, pemukulan, dan pendaratan. *Smash* atau *spike* juga pukulan yang utama penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *Smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dari kemampuan meloncat yang tinggi.

Proses gerakan secara umum dalam *Smash* bagi pemukul dengan tangan kanan dari posisi 4. Melakukan *Smash* terdiri dari beberapa langkah yaitu sikap permulaan, pelaksanaan gerakan, gerakan lanjutan.

- a) Sikap permulaan, yaitu berdiri relaks dan seorang yang kira-kira 45 derajat dengan net sejauh 3 sampai 4 meter dari net.
- b) Pelaksanaan gerakan, yaitu melangkah ke depan mendekati net dengan kaki kiri dengan langkah biasa di ikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang untuk menyesuaikan keadaan bola, kemudian kaki kiri segera diletakkan disamping kaki

- kanan sambil menekuk lutut dan ke dua lengan dibelakang badan, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua lengan kedepan atas. Pada saat badan berada pada ketinggian maksimal, segera memukul bola pada raihan tertinggi.
- c) Gerakan lanjutan, yaitu menjaga keseimbangan badan agar tidak tercondong ke net dan mendarat dengan kedua kaki sambil mengeper dan siap memainkan bola kembali.



Gambar 2. 4 *Smash*

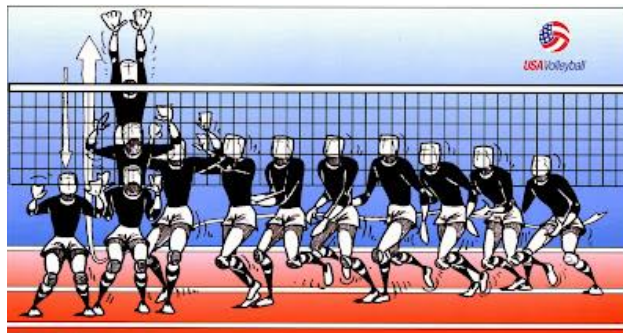
Sumber : <https://www.arhamsyahban.com/2023/02/>

2.1.5.3 Block

Menang atau kalah pada pertandingan voli sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya basic skill atau kemampuan dasar pemain itu sendiri. Basic skill *Block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruh sistem pertahanan. Menurut Setiawan, (2022, p.156) *Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Menang atau kalah pada pertandingan bola voli sesungguhnya tergantung pada baik dan tidaknya skill atau pertahanan merupakan inti dari seluruh sistem pertahanan. Hanya dengan pertahanan yang kuat pemain dapat melindungi pukulan atau *Smash* lawan. Blok atau bendungan berfungsi untuk menghentikan serangan lawan di dekat net sekaligus berperan sebagai serangan balik. Blok dilakukan oleh pemain di area net dengan menjangkau bola setinggi mungkin untuk menghalangi serangan lawan. Hanya pemain yang berada di barisan depan yang diizinkan melakukan blok secara sempurna.

Keberhasilan blok dipengaruhi oleh tinggi lompatan dan jangkauan tangan saat menghadang bola yang dipukul lawan. Blok dapat dilakukan secara individu, berdua, atau bertiga. Namun, setiap pemain harus melalui proses yang sama, mulai dari posisi awal, gerakan saat melakukan blok, hingga gerakan lanjutan.

- a) Sikap permulaan Berdiri menghadap ke jaring, kedua kaki terbuka dan berjarak kira-kira selebar bahu, lutut ditekuk, kedua tangan siap didepan dada dengan telapak tangan menghadap ke jaring, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan lawan yang akan melakukan pukulan bola.
- b) Gerak pelaksanaan Dengan menolakkan ke dua kaki dengan gerakan eksplosif sambil meluruskan ke dua lengan, ke dua telapak tangan dirapatkan jari-jari di buka, sehingga ibu jari kiri dan kanan berdekatan, posisi ke dua tangan di arahkan menutup lintasan bola serangan lawan.
- c) Gerakan lanjutan Segera mendarat dengan ke dua kaki mengeper, dan mengambil situasi permainan selanjutnya. *Smash* dan *Block* dalam permainan yang tujuannya rekreasi dan pendidikan atau pemula belum diperlukan. Permainan dapat berlangsung tanpa ada *Block* atau bendungan.



Gambar 2. 5 *Block* (membendung)

Sumber : <https://www.kajianpustaka.com/2014/02/.html>

2.1.5.4 Passing

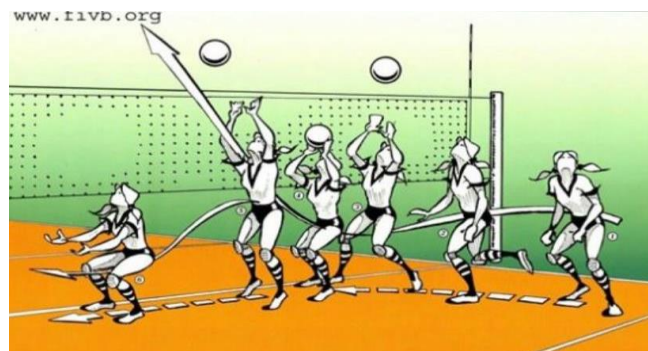
Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri Ahmadi (2007, p.22) dalam Setiawan (2022, p.157) *Passing* berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregunya. *Passing* bertujuan utama untuk memberikan bola dengan akurat kepada pengumpan. Jika *Passing* dilakukan dengan baik, tim dapat mengatur serangan secara optimal. Hal ini meningkatkan peluang untuk meraih poin lebih banyak. *Passing* ada dua jenis yaitu *Passing* atas dan *Passing* bawah.

1) *Passing* Atas

Menurut Arya, (2020, p.54), *passing* atas adalah umpan di atas kepala yang dilakukan menggunakan jari-jari untuk menciptakan kontrol dan akurasi bagi rekan setim, terutama *setter* dan *spiker*. Untuk dapat melaksanakan gerakan pass atas dengan

baik terlebih dahulu memperhatikan dan melatih bagian-bagian dari gerakan pass atas secara baik dan benar. Teknik dasar *Passing* atas ada tiga bagian yaitu:

- a. Sikap Permulaan. Ambil posisi siap normal dalam permainan voli yaitu kedua kaki terdiri selebar bahu, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari- jari tangan terbuka membentuk cakungan seperti setengah lingkaran bola.
- b. Gerakan Pelaksanaan Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada jari-jari ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agak ditegangkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.
- c. Gerakan Lanjutan Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.



Gambar 2. 6 *Passing* atas

Sumber: <https://www.arhamsyahban.com/2023/02/>

Banyak pemula yang mengarahkan tenaga dorong hanya dari tangan saja saat melakukan *Passing* atas. Seharusnya kombinasi tenaga tangan dan kaki sangat dianjurkan (dengan meluruskan lutut untuk menambah tenaga dorongan). Menurut Ahmadi (2007, p.25) cara melakukan *Passing* atas adalah jari-jari tangan dibuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^\circ$.

2) *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang memiliki peran penting dalam menjaga kelancaran permainan. Teknik ini digunakan untuk menerima *servis*, menahan serangan lawan, atau mengatur bola agar dapat diteruskan kepada pengumpan dengan baik. *Passing* bawah biasanya dilakukan dengan kedua tangan yang disatukan, membentuk bidang kontak yang stabil agar bola dapat dipantulkan dengan akurat dan terkendali.

2.1.6 *Passing* Bawah

Passing dalam bola voli merupakan upaya seorang pemain dalam menggunakan teknik tertentu untuk mengoper bola kepada rekan setimnya agar dapat dimainkan di area sendiri. *passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan maupun dengan dua tangan. Menurut Nuril Ahmadi (2007, p.24) memainkan bola dengan teknik *passing* bawah adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk di *passing* dengan dua tangan. Dalam hal ini biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau didepan. Berikut akan dikemukakan beberapa teknik *passing* bawah dengan satu tangan :

1) *Passing* bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri kesamping.

Teknik ini dilakukan apabila bola akan jatuh jauh disamping pemain, hingga hanya memungkinkan dijangkau dengan satu tangan. Adapun prinsip gerakan teknik *passing* bawah dengan satu tangan kesamping adalah : a) sikap menunggu dengan lutut ditekuk, b) kaki dilangkahkan melebar kearah samping, c) bola dipukul dengan sisi atas lengan bawah, tubuh atas bertumpu pada lutut yang ditekuk, d) kemudian berguling kesamping dengan tumpuan berturut-turut pada paha, pantat, punggung, bahu.



Gambar 2. 7 *Passing* bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri kesamping

Sumber: <https://www.wikihow.fitness/Do-a-Pancake-in-Volleyball>

2) *Passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007, p.24) Teknik ini dilakukan dengan teknik menjangkau bola kedepan atau dengan gerakan diving karena bola akan jatuh jauh didepan pemain dan tidak mungkin dikembalikan dengan *passing* bawah biasa. Urutan gerakan *passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan adalah sebagai berikut : a) meloncat dengan bertumpu pada satu kaki, b) menerpa dengan gerakan mendatar kedepan, bola dipukul dengan punggung tanga keatas, c) menyentuh lapangan permainan dengan punggung tangan, d) tangan mendorong sehingga dada, perut, dan paha meluncur dilantai sementara betis ditekuk ke atas.



Gambar 2. 8 *Passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri ke depan

Sumber : <https://www.wikihow.fitness/Do-a-Pancake-in-Volleyball>

Kegunaan teknik *passing* bawah menurut Nuril Ahmadi (2007, p.23) antara lain:

- a) Untuk penerimaan bola servis
- b) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*
- c) Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net
- d) Untuk menyelamatkan bola kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan permainan
- e) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya

2.1.6.1 Rangkaian gerakan *passing* bawah

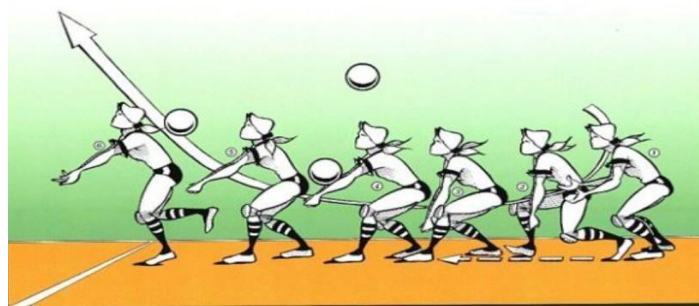
Adapun cara melakukan *passing* bawah normal atau *passing* bawah dengan dua tangan sebagaimana yang dikatakan oleh M.Yunus (1992, p.79) yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Selain itu dalam melakukan *passing* bawah juga ada bentuk sikap tangan *The Dig* dan mengemis.

1) Sikap Awal

Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

2) Sikap saat Perkenaan

Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.



Gambar 2. 9 Saat Perkenaan Bola *Passing Bawah*

Sumber : <https://www.arhamsyahban.com/2023/02/>

3) Sikap Akhir

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.

2.1.6.2 Latihan *Passing Bawah* ke Dinding

Ada beberapa jenis latihan untuk meningkatkan ketepatan dari *passing* bawah salah satunya adalah latihan *passing* bawah dengan dinding. Bila melakukan latihan bawah dengan dinding saat melakukan latihan *passing* bawah dengan dinding pertama diawali berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima *passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan Muhyi (2009) dalam Argantara et al., (2021, p.114). Bila bola melenceng atau tidak dapat di *passing* maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di *passing* lagi

secara berulang-ulang. Menurut M.Muhyi Faruq (2009) dalam Argantara et al., (2021, p.114) pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima *passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk persis melakukan *passing* bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul didinding. Bila peming dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan *passing* yang baik, meskipun itu baru tahap awal.



Gambar 2. 10 *Passing* Bawah dengan Dinding

Sumber: Mardian, R. (2020. p.3)

Tujuan *passing* bawah dengan dinding adalah meningkatkan kemampuan dalam melakukan *passing* bawah dan kontrol bola, bila atlet dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik, meskipun baru tahap awal Argantara et al., (2021, p.114). Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat.

2.1.7 Variasi Latihan *Passing* Bawah ke Dinding

Menurut Fattahudin *et al.*, (2020, p.2). Variasi Latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang telah dilaksanakan karena latihannya bervariasi. Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam

proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, Variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Variasi latihan merupakan salah satu aspek penting dalam setiap program latihan olahraga. Penerapan variasi latihan bertujuan untuk menjaga agar latihan tetap menarik, mencegah kebosanan, serta memastikan pemain terus menghadapi tantangan baru yang mendorong perkembangan keterampilan mereka. Dalam konteks latihan bola pantul ke dinding untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam bola voli, variasi latihan dapat diterapkan dengan cara yang beragam untuk meningkatkan efektivitas latihan dan mengoptimalkan hasil yang ingin dicapai.

1) *Passing* bawah ke dinding sambil bergerak ke samping

Passing bawah sambil bergerak ke samping adalah kemampuan melakukan *passing* bawah saat pemain sedang bergerak menuju arah bola. Gerakan ini bisa ke samping kanan atau kiri tergantung arah datangnya bola. Menurut Hermawan (2012, p.54), "*Passing* sambil bergerak merupakan kemampuan kombinasi antara keterampilan motorik, kecepatan, dan penguasaan teknik dasar untuk mengontrol bola dengan akurat meskipun dalam kondisi tidak diam." Sulaiman (2010, p.49) juga menambahkan bahwa "*passing* bawah sambil bergerak sangat penting dikuasai karena dalam permainan nyata, pemain jarang dalam posisi diam saat menerima bola. Diperlukan kelincahan dan koordinasi tubuh yang baik."

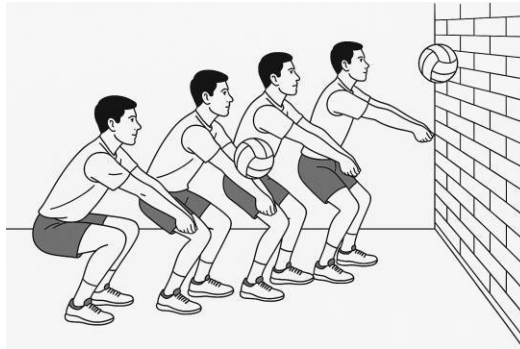
Beberapa komponen yang harus diperhatikan dalam melakukan *passing* bawah sambil bergerak meliputi:

- Keseimbangan dan koordinasi gerak: Seorang pemain harus dapat menjaga keseimbangan tubuh saat berpindah posisi dan melakukan kontak dengan bola.
- Kecepatan reaksi: Diperlukan untuk merespons arah datangnya bola dan mengambil posisi yang tepat.
- Konsentrasi dan pengambilan keputusan: Pemain harus mampu memutuskan arah *passing* secara cepat dan tepat.

Menurut Bompa (1999), keterampilan seperti ini disebut sebagai *game-specific skill* yang melibatkan decision-making, perceptual skill, dan motor response secara bersamaan. Dalam pertandingan, bola sering kali datang ke area yang tidak terduga. Oleh

karena itu, kemampuan *passing* sambil bergerak menjadi krusial agar pemain tetap bisa mengarahkan bola ke setter atau rekan satu tim dengan akurat.

Menurut Widiastuti (2013, p.66), “kemampuan *passing* bawah yang dilakukan sambil bergerak menunjukkan tingkat kesiapan fisik dan teknis yang baik dari seorang pemain, karena mampu menyesuaikan diri dengan dinamika permainan.”



Gambar 2. 11 *Passing* Bawah ke Dinding Sambil Bergerak ke Samping

Sumber: <https://www.gurubantu.com>

2) *Passing* bawah ke dinding dari posisi jongkok

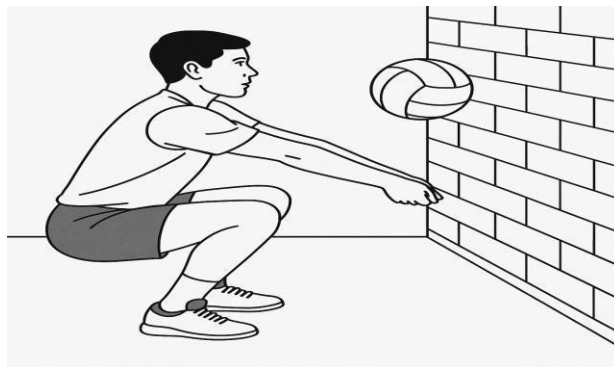
Passing bawah dari posisi jongkok adalah variasi teknik *passing* bawah yang dilakukan dalam posisi badan lebih rendah, yaitu dengan menekuk lutut (jongkok). Teknik ini digunakan untuk menerima bola yang datang rendah, cepat, atau tidak terjangkau dari posisi berdiri. Menurut Subagyo Irianto (2002, p.38), “*Passing* bawah dari posisi jongkok digunakan untuk mengatasi bola rendah atau bola hasil serangan yang memaksa pemain berada dalam posisi rendah untuk tetap bisa mengontrol bola.” Sulaiman (2010, p.47) menyatakan bahwa “Posisi jongkok pada saat melakukan *passing* memungkinkan pemain memiliki pusat gravitasi yang lebih stabil dan memudahkan adaptasi terhadap bola rendah”.

Beberapa prinsip dalam melakukan *passing* bawah dari posisi jongkok antara lain:

- Posisi awal: Kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, badan sedikit condong ke depan, dan tangan siap membentuk platform *passing*.
- Gerakan: Lengan dirapatkan, pandangan focus ke bola, dan tubuh mengikuti arah datang bola.
- Kontak bola: Bola menyentuh bagian bawah lengan, dengan dorongan dari pergerakan kaki dan pinggul, bukan dari ayunan tangan.

Menurut Darmawan (2013, p.66), “*Passing* bawah dari posisi jongkok menekankan pentingnya kekuatan otot paha, punggung bawah, dan kelenturan tubuh, karena posisi ini membutuhkan kontrol postur yang baik untuk menjaga akurasi arah bola.”

Passing dari posisi jongkok sangat penting dalam situasi bola datang terlalu rendah atau dekat net, saat pemain kehilangan keseimbangan, saat bertahan dari bola *smash* yang keras dan tajam, saat permainan cepat yang membutuhkan reaksi mendadak. Menurut Widiastuti (2013, p.67), “Kemampuan melakukan *passing* dalam posisi jongkok menunjukkan adaptasi teknik terhadap tekanan permainan dan situasi tak terduga di lapangan.”



Gambar 2. 12 *Passing* Bawah dari Posisi Jongkok

Sumber: <https://www.gurubantu.com>

3) *Passing* bawah ke dinding bergerak kebelakang secara bergantian

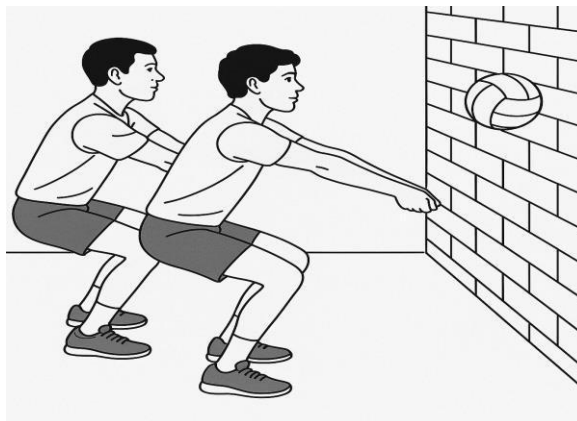
Passing bawah ke dinding berpasangan adalah bentuk latihan teknik *passing* bawah yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding, kemudian bola siap dipantulkan kembali oleh pasangan. latihan ini digunakan untuk meningkatkan kontrol bola, kekuatan *passing*, dan kerja sama antar pemain. Menurut Nurhasan (2001, p.87), “Latihan *passing* ke dinding adalah bentuk latihan individual atau berpasangan yang efektif untuk meningkatkan konsistensi dan kontrol bola karena memungkinkan pemain melakukan pengulangan dalam waktu singkat.” Winarno (2010, p.58) juga menyatakan bahwa “Latihan *passing* ke dinding sangat berguna dalam mengembangkan kepekaan tangan terhadap bola, serta meningkatkan kekuatan dan arah pantulan bola.”

Teknik ini melibatkan beberapa unsur penting:

- Posisi tubuh: Kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan badan condong
- ke depan.

- Kontak bola: Dilakukan pada bagian bawah lengan dengan kedua tangan dirapatkan.
- Arah pantulan: Harus diusahakan agar bola memantul ke arah pasangan secara terarah dan terkontrol.
- Koordinasi: Kerja sama antara dua pemain sangat penting dalam menjaga ritme latihan.

Menurut Subagyo Irianto (2002, p.66), “Latihan teknik berpasangan dengan pantulan ke dinding mengasah kemampuan pengambilan posisi, ketepatan arah bola, serta membangun komunikasi antar pemain”. Latihan ini memiliki beberapa manfaat utama yaitu meningkatkan kontrol dan konsistensi *passing*, melatih kecepatan reaksi dan refleks, mengembangkan kerja sama dan komunikasi, memperbaiki akurasi arah bola, melatih kekuatan otot tangan dan stabilitas postur tubuh. Menurut Harsono (1988, p.73), “Latihan yang bersifat berulang dengan variasi seperti *passing* ke dinding berpasangan sangat membantu dalam pembentukan kebiasaan motorik dan refleks yang diperlukan dalam pertandingan.”



Gambar 2. 13 *Passing* Bawah ke Dinding Bergerak Kebelakang Secara Bergantian

Sumber: <https://www.gurubantu.com>

2.1.8 Kesalahan umum saat melakukan *passing* bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli yang menggunakan permukaan lengan bawah sebagai bidang pantul untuk mengarahkan bola. Keberhasilan teknik ini dipengaruhi oleh stabilitas platform lengan, koordinasi tubuh, dan ketepatan sudut pantulan. Menurut American Sport Education Program (2016, p.17) kesalahan yang sering terjadi meliputi perkenaan bola pada telapak tangan, ayunan lengan yang

berlebihan, siku menekuk sebelum kontak, serta ayunan lengan terlalu tinggi sehingga bola tidak terkontrol. Selain itu, kurangnya konsentrasi dalam mengikuti lintasan bola dan ketidakberanian pemain menjatuhkan diri saat bertahan juga menyebabkan keterlambatan posisi dan kesalahan passing. Menurut Shondell (2016, p.62) secara biomekanika, passing bawah seharusnya dilakukan dengan lengan lurus dan stabil, serta gerakan dorongan berasal dari kaki dan tubuh, bukan dari ayunan lengan.

2.1.9 Kemampuan *Passing Bawah*

Kemampuan 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, kemampuan 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 Syahputra et al., (2024, p.90) Ada berbagai latihan voli yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah, baik dengan menggunakan media dinding maupun tanpa alat tersebut. Latihan *passing* bawah dengan media dinding membantu melatih akurasi saat menerima bola dari rekan setim atau serangan lawan, sehingga bola dapat diterima dengan lebih akurat dan sempurna. Dalam permainan bola voli, kemampuan *passing* bawah merupakan teknik dasar yang sangat penting untuk mengontrol jalannya pertandingan. Beberapa ahli menekankan bahwa penguasaan teknik ini tidak hanya berpengaruh pada penerimaan bola, tetapi juga pada efektivitas serangan dan strategi tim secara keseluruhan. Menurut M. Sajoto (1995) menjelaskan bahwa kemampuan teknik dasar dalam olahraga, termasuk *passing* bawah, dipengaruhi oleh kondisi fisik seperti keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi. Seorang pemain dengan kondisi fisik yang baik akan mampu melakukan *passing* bawah dengan lebih akurat dan stabil, sehingga dapat membantu tim mempertahankan permainan serta melakukan transisi ke serangan dengan lebih baik. Selain itu Dalam konteks pertahanan, Bompa (1999) menyatakan bahwa *passing* bawah memiliki peran penting dalam sistem bertahan, terutama dalam menghadapi *smash* lawan. Dengan teknik *passing* bawah yang tepat, pemain dapat mengembalikan bola dengan baik dan mengurangi peluang lawan untuk mencetak poin dengan mudah. Dari berbagai pandangan para ahli tersebut, dapat

disimpulkan bahwa *passing* bawah bukan sekadar teknik dasar, tetapi merupakan fondasi utama dalam permainan bola voli. Kemampuan ini tidak hanya membantu dalam menerima bola dan membangun serangan, tetapi juga menjadi elemen penting dalam menjaga kestabilan permainan tim. Oleh karena itu, latihan yang terstruktur dan berkelanjutan sangat diperlukan agar pemain dapat mengembangkan kemampuan *passing* bawah yang efektif dan optimal dalam setiap pertandingan.

2.1.9.1 Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan *Passing* Bawah

Menurut Maghfur, (2022, p. 631) beberapa faktor yang menentukan tingkat kemampuan 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 kemampuan 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. Kemampuan *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.

Pentingnya kemampuan dalam *passing* membantu pemain atau spiker dalam mencetak poin sebanyak mungkin terhadap pertahanan lawan, sehingga meningkatkan peluang untuk meraih kemenangan dengan lebih mudah. *passing* yang akurat memungkinkan tim untuk mengatur tempo permainan dan memanfaatkan kelemahan lawan. Selain itu, kemampuan *passing* 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 kemampuan dalam bola voli adalah hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor fisik, mental, dan teknis. Pelatihan kemampuan 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.

2.1.10 Implementasi Variasi Latihan Bola Pantul ke Dinding terhadap Kemampuan *Passing* Bawah

Pengimplementasian variasi latihan bola pantul ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah dilakukan melalui tiga fase utama, yaitu fase awal (pemanasan), fase inti (pelaksanaan latihan), dan fase akhir (pendinginan). Ketiga fase ini dirancang secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan teknik sekaligus menjaga kondisi fisik atlet agar tetap optimal dan terhindar dari cedera

1) Fase awal bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental atlet sebelum memasuki latihan inti. Pemanasan dilakukan secara bertahap melalui beberapa kegiatan, yaitu:

- Peregangan statis dan dinamis untuk meningkatkan fleksibilitas otot.
- Joging ringan selama 2–3 menit untuk meningkatkan denyut nadi dan sirkulasi darah.
- Lompat-lompat kecil sebanyak 3 set × 30 detik dengan jeda 15 detik untuk mengaktifkan otot kaki dan meningkatkan koordinasi.
- Latihan gerakan *passing* bawah tanpa bola selama 2–3 menit untuk mengingatkan kembali teknik dasar.
- Memantulkan bola voli ke tangan selama ±2 menit untuk melatih sentuhan awal dan kontrol bola.

2) Fase inti, dalam fase inti atlet melakukan variasi latihan bola pantul yang terdiri dari beberapa gerakan yaitu:

- Latihan *passing* bawah dari posisi jongkok. *passing* bawah dari posisi jongkok adalah variasi teknik *passing* bawah yang dilakukan dalam posisi badan lebih rendah, yaitu dengan menekuk lutut (jongkok). Teknik ini digunakan untuk menerima bola yang datang rendah, cepat, atau tidak terjangkau dari posisi berdiri. Menurut Subagyo Irianto (2002, p.38), “*Passing* bawah dari posisi jongkok digunakan untuk mengatasi bola rendah atau bola hasil serangan yang memaksa pemain berada dalam posisi rendah untuk tetap bisa mengontrol bola.” Sulaiman (2010, p.47) menyatakan bahwa “Posisi jongkok pada saat melakukan

passing memungkinkan pemain memiliki pusat gravitasi yang lebih stabil dan memudahkan adaptasi terhadap bola rendah”.

- Latihan *passing* bawah bergerak kebelakang secara bergantian. *passing* bawah ke dinding bergantian atau berpasangan adalah bentuk latihan teknik *passing* bawah yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding, kemudian bola siap dipantulkan kembali oleh pasangan. Menurut Subagyo Irianto (2002, p.66), “Latihan teknik berpasangan dengan pantulan ke dinding mengasah kemampuan pengambilan posisi, ketepatan arah bola, serta membangun komunikasi antar pemain”. Latihan ini memiliki beberapa manfaat utama yaitu meningkatkan kontrol dan konsistensi *passing*, melatih kecepatan reaksi dan refleks, mengembangkan kerja sama dan komunikasi, memperbaiki akurasi arah bola, melatih kekuatan otot tangan dan stabilitas postur tubuh. Menurut Harsono (1988, p.73), “Latihan yang bersifat berulang dengan variasi seperti *passing* ke dinding berpasangan sangat membantu dalam pembentukan kebiasaan motorik dan refleks yang diperlukan dalam pertandingan”.
- Latihan *passing* bawah ke dinding sambil bergerak ke samping. *passing* bawah sambil bergerak ke samping adalah kemampuan melakukan *passing* bawah saat pemain sedang bergerak menuju arah bola. Gerakan ini bisa ke samping kanan atau kiri tergantung arah datangnya bola. Menurut Hermawan (2012, p.54), “*Passing* sambil bergerak merupakan kemampuan kombinasi antara keterampilan motorik, kecepatan, dan penguasaan teknik dasar untuk mengontrol bola dengan akurat meskipun dalam kondisi tidak diam.” Sulaiman (2010, p.49) juga menambahkan bahwa “*passing* bawah sambil bergerak sangat penting dikuasai karena dalam permainan nyata, pemain jarang dalam posisi diam saat menerima bola. Diperlukan kelincahan dan koordinasi tubuh yang baik.”

Variasi latihan bola pantul ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah dalam penelitian ini dilakukan 3 kali dalam seminggu tergantung tingkat kebugaran individu. Penting untuk memberikan waktu pemulihan yang cukup antara sesi latihan agar tubuh dapat pulih dan terhindar dari overtraining.

3) Setelah fase inti dilakukan, atlet melanjutkan ke fase akhir yaitu fase pendinginan atau pelepasan. Pada fase ini melakukan pelepasan statis dan pendinginan hal ini

bertujuan agar atlet terhindar dari cedera setelah melakukan variasi latihan bola pantul ke dinding.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil yang relevan yaitu suatu penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas.

Penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah (2020) berjudul “*Pengaruh Latihan Wall Passing terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah pada Atlet Bola Voli Klub XYZ*” menunjukkan bahwa pemberian latihan memantulkan bola ke dinding secara berulang dapat meningkatkan ketepatan dan kontrol *passing* bawah atlet. Latihan bola pantul dinilai efektif karena memberikan rangsangan berulang pada kemampuan koordinasi tangan–lengan serta membantu pembentukan teknik dasar secara otomatis melalui repetisi yang terstruktur. Hasil penelitian ini membuktikan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan *passing* bawah setelah diberikan program latihan berbasis wall *passing* selama beberapa minggu. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti teknik *passing* bawah bola voli sehingga relevan dengan variabel terikat, dan perbedaannya penelitian saya menggunakan *variasi latihan bola pantul ke dinding*, bukan hanya wall *passing* biasa, sehingga bentuk perlakuannya lebih kreatif dan variatif.

Penelitian yang disusun oleh Rapi Turiansyah (2020) dengan judul “*pengaruh permainan bola pantul ke dinding terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa smpn 2 nanga pinoh*”. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, Hasil penelitian tersebut bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara permainan bola pantul dengan kemampuan *servis* atas bola voli dengan hasil dari nilai r_{hitung} (r_{xy}) adalah 0,9893 dan nilai r_{tabel} (lihat tabel harga r korelasi product moment dengan $n = 19$ dengan interval kepercayaan 95%, dan taraf signifikan 5%) maka r_{tabel} 0,456, jadi dapat disimpulkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$, atau $0,9893 > 0,456$ berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas. Persamaan variabel bebas dari penelitian ini yaitu latihan bola pantul ke dinding dan perbedaannya pada variabel terikatnya yaitu servis atas sedangkan yang akan digunakan dalam penelitian ini pada *passing* bawah.

Selain itu penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izzuddin & Widyanti (2021) dalam penelitian yang berjudul “Dampak Latihan *passing* Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan *passing* Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri”. Hasil dari penelitian tersebut bahwa terdapat perbedaan hasil kemampuan *passing* atas permainan bola voli di perumahan buana asri sebelum dan setelah diberi perlakuan latihan *passing* dipantulkan ke dinding sehingga penelitian yang dilakukan oleh Izzuddin & Widyanti (2021) membuktikan bahwa terdapat pengaruh Latihan *passing* Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan *passing* Atas Permainan Bola Voli. Kesamaan variabel dalam penelitian ini adalah latihan *passing* di pantulkan ke dinding. Penelitian tersebut akan dijadikan pertimbangan dalam latihan *passing* di pantulkan ke dinding pada *passing* atas karena terbukti memberikan pengaruh yang signifikan. Namun, perbedaannya penulis meneliti *passing* di pantulkan ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah.

Penelitian yang disusun oleh Imam Maulana (2016) dengan judul “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. Persamaan penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Imam Maulana perbedaannya objek penelitian dan materi latihannya. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah Club bola voli Padjadjaran Ciawi, sedangkan materi latihannya yaitu latihan Bola Pantul ke Dinding.

Selain itu, penelitian oleh Ramdani & Kurniawan (2018) dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Teknik Dasar terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 5 Tasikmalaya” juga menemukan bahwa latihan yang disusun dengan variasi dapat meningkatkan motivasi, mengurangi kejenuhan, serta memberikan stimulus gerak yang lebih lengkap sehingga berdampak pada peningkatan kualitas *passing* bawah. Penelitian ini menguatkan bahwa variasi dalam latihan merupakan faktor penting untuk membuat atlet mampu beradaptasi dengan

situasi permainan yang dinamis. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan latihan berbasis pantulan ke dinding atau variasi latihan teknik dasar. Sedangkan perbedaannya lokasi penelitian berbeda, saya meneliti di Club Padjadjaran Ciawi, sementara penelitian sebelumnya dilakukan di sekolah.

2.3 Kerangka Konseptual

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat. Hal ini terlihat dari tingginya frekuensi penyelenggaraan pertandingan bola voli di berbagai level, mulai dari tingkat daerah hingga nasional, serta melibatkan berbagai kalangan, baik pelajar maupun masyarakat luas. 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 meraih prestasi dalam olahraga bola voli, penguasaan teknik dasar merupakan hal pertama yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Teknik dasar menjadi landasan utama yang diperlukan agar dapat bermain bola voli secara optimal dan efisien. Menurut Putra (2024, p.140), penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangat menentukan hasil pertandingan, apakah sebuah tim akan menang atau kalah selain itu juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental para pemain. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis terhadap atlet bola voli club Padjadjaran Ciawi, ditemukan bahwa kurang menguasai teknik *passing* bawah hal ini terjadi karena bentuk-bentuk latihan *passing* bawah masih menggunakan program latihan sederhana sehingga atlet merasakan kebosanan atau kejenuhan dalam program latihan tersebut.

Salah satu penyebab utama dari ketidakmampuan 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 tosser menjadi sulit dijangkau, sehingga tosser 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 bola pantul ke dinding 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 variasi latihan dalam penelitian yang akan dilakukan. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh pelatih klub bola voli dalam mengatasi tantangan dalam proses latihan di masing-masing klub adalah dengan melakukan variasi latihan terhadap alat atau latihan yang digunakan. Misalnya, dengan variasi latihan yang biasa digunakan untuk melatih kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Variasi latihan, khususnya untuk *passing* bawah dengan latihan bola pantul ke dinding, diperlukan sebagai strategi untuk mempermudah atau mempersulit atlet dalam melatih kemampuan *passing* bawah. Tujuan dari variasi latihan ini adalah agar atlet dapat lebih cepat menguasai teknik dasar *passing* bawah dalam bola voli dan proses permainan dapat berjalan dengan lebih baik.

Menurut Priyanto, E., Anwar, K., & Handayani, (2024, p.14) variasi latihan bola pantulan ke dinding merupakan bentuk variasi latihan teknik *passing* bawah dalam bola voli. Latihan ini efektif karena memungkinkan pemain berlatih secara mandiri, meningkatkan frekuensi sentuhan bola, dan memperbaiki teknik dasar melalui pengulangan gerakan.” Tujuan *passing* bawah dengan dinding adalah meningkatkan kemampuan dalam melakukan *passing* bawah dan kontrol bola, bila atlet dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik, meskipun baru tahap awal Argantara et al., (2021, p.114). Bila bola melenceng atau tidak dapat di *passing* maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di *passing* lagi secara berulang-ulang. Latihan ini sangat efektif untuk melatih keterampilan *passing* bawah, terutama dalam konteks club bola voli, seperti yang diterapkan di club bola voli Padjadjaran Ciawi kabupaten Tasikmalaya. Meskipun demikian, latihan *passing* bawah dengan Model variasi latihan bola pantul ke dinding memiliki kelebihan dan kekurangan. Salah satu kelebihanannya adalah latihan ini membantu atlet lebih terfokus dalam mengasah kemampuan *passing* bawah secara aktif dan terkoordinasi.

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

1. Variasi latihan kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan latihan bola pantul ke dinding bertujuan untuk mengatasi kebosanan atlet dalam latihan, serta meningkatkan “*feeling*” atau perasaan pemain dalam melakukan *passing* bawah, khususnya untuk kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Dengan model ini, diharapkan pemain dapat melakukan *passing* bawah lebih tepat sasaran. Latihan ini disesuaikan dengan prinsip latihan menurut teori Harsono (2015)
2. Latihan *passing* bawah dengan Latihan Bola Pantul ke Dinding memberikan pengaruh yang baik 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 yang signifikan dari variasi latihan bola pantul ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Dengan menguasai teknik dasar permainan bola voli, khususnya keterampilan *passing* bawah, atlet akan lebih mudah dalam menempatkan bola sesuai dengan arah atau tujuan yang diinginkan. Hal ini dikarenakan kemampuan keterampilan setiap atlet berbeda-beda, sehingga dalam penelitian ini akan diungkapkan bagaimana latihan dengan variasi latihan bola pantul ke dinding dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Penguasaan teknik dasar, seperti kemampuan *passing* bawah, sangat penting bagi pemain bola voli untuk mencapai performa terbaik. Dengan menggunakan variasi latihan bola pantul ke dinding, diharapkan para pemain dapat lebih cepat menguasai teknik ini dan meningkatkan efektivitas permainan mereka di lapangan tanpa merasakan kebosanan dalam latihan. variasi latihan ini dirancang untuk mengoptimalkan proses latihan, memungkinkan pemain untuk berlatih secara intensif dan terarah, sehingga meningkatkan kemampuan teknis dan taktis mereka dalam pertandingan. Dengan demikian, penggunaan variasi latihan bola pantul ke dinding tidak hanya mengatasi kebosanan dalam latihan dan meningkatkan kemampuan 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 kutipan diatas, maka dalam penelitian ini peneliti merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh variasi latihan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada club Padjadjaran Ciawi secara signifikan.