

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan adalah kesanggupan, kecakapan serta kekuatan seorang individu dalam melakukan pekerjaan dimana dalam pekerjaan itu membutuhkan mental berfikir guna dapat memecahkan masalah (Lendi 2016:32). Selanjutnya robbin dalam wibowo (2013:93) menjelaskan bahwa kemampuan (*ability*) menunjuka kapasitas individu untuk mewujudkan berbagai tugas dalam pekerjaan. Kemampuan menyeluruh individual pada dasarnya dibentuk oleh dua kelompok faktor penting *intellectual* dan *physical abilites*.

Sedangkan menurut zainun (2012:2) menjelaskan kemampuan *ability* dimaksudkan sebagai kesanggupan (*capacity*) individu untuk melaksanakan pekerjaanya. Kemampuan mengandung berbagai unsur seperti keterampilan manual dan intelektual, bahkan sampai kepada sifat-sifat pribadi, pelatihan, dan pengalaman yang dituntut sesuai dengan rincian kerja yang diperlukan untuk para individu berkerja dengan cara tertentu.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan keterampilan merupakan suatu kemampuan atau kecakapan untuk dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai. Pada hakekatnya seluruh tugas dalam kehidupan sehari-hari senantiasa melibatkan berbagai keterampilan.

Setiap keterampilan seseorang akan berbeda-beda. Keterampilan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berbeda-beda pula dari setiap individu. Postur tubuh, kemampuan, gaya belajar, emosi, lingkungan,

sikap, serta pengalaman yang pernah dialami dimasa lalu merupakan faktor yang dapat saling berkaitan. Faktor tersebut menjadi alasan perbedaan tingkat keterampilan dari masing-masing individu.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

Program pendidikan formal di Indonesia terdapat tiga program salah satunya adalah ekstrakurikuler. Menurut Wibowo (2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewartakan dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler bermanfaat bagi siswa yang ingin menyalurkan bakatnya yang tidak dapat ia salurkan dalam proses pembelajaran. Kegiatan ini sangat memberikan peluang dan ruang bagi siswa yang ingin mengekspresikan diri seluas-luasnya dalam bidang yang ia sukai dan kuasai.

Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah terdiri dari dua macam yaitu ekstrakurikuler akademik dan non akademik. Ekstrakurikuler akademik biasanya bersangkutan dengan mata pelajaran yang ada di sekolah contohnya; bahasa Inggris, komputer, dll. Kegiatan ekstrakurikuler non akademik contohnya: PMR, Pramuka, sepak bola, bola basket, bulutangkis, bola voli, dll. Siswa bebas memilih kegiatan ekstrakurikuler manakah yang sesuai dengan bakat dan bidangnya. Ekstrakurikuler yang paling diminati siswa biasanya adalah ekstrakurikuler olahraga, misalnya bola voli.

3. Hakikat Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Dia adalah seorang guru pendidikan jasmani pada Young Man Christian Association (YMCA). Nama permainan ini semula "Minonette", dimana permainannya hampir serupa dengan badminton. Kemudian nama permainan itu dirubah oleh Dr. Halstead menjadi "Volley-ball" yang artinya kurang lebih memvoli (melambung bola melintasi net) berganti-ganti. Permainan bola voli adalah suatu olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan net. Sedangkan tujuannya adalah agar setiap regu

melewati bola secara teratur (baik) melalui atas net sampai bola tersebut menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Permainan ini tergolong permainan kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangan sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net (Yudiana,2010:45). Mengenai definisi bola voli lebih jelasnya seperti apa yang dijelaskan oleh Yudiana (2010:43) yaitu sebagai berikut : Permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain diatas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu.

Lapangan dibagi dua sama besar oleh net yang dibentangkan diatas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Salah satu orang pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan dilapangan sendiri. Permainan dimulai dengan pukulan servis dari daerah servis. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan atau bagian depan badan dan anggota badan. Bola harus diseberangkan kelapangan lawan melalui atas net.

4. Hakikat Teknik Dasar Bola Voli

Pendapat Yudasmara (2014: 79-101) bahwa teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat penting, sehingga setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang baik, agar permainan dapat berjalan dengan sempurna. Berarti untuk menjadi pemain bolavoli, pemain harus memiliki dan menguasai berbagai macam teknik dasar bolavoli seperti *passing* baik *passing* atas maupun bawah, *service* atas maupun bawah, *smash* dan *block*.

Penguasaan teknik dasar bola voli terdiri dari antara lain: servis, *passing*, *smash* dan *block*, dari berbagai macam teknik dasar tersebut yang tidak biasa diabaikan adalah *passing* bawah dan *passing* atas menurut (M Taufiq Hidayat, 2015). Dengan melakukan *passing* yang baik dalam suatu

permainan maka strategi bertahan dan menyerang yang diharapkan dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya.

Teknik dasar permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilan, antara lain: teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar mengumpan (set-up), teknik dasar smash (*spike*), dan teknik dasar bendungan (*block*), teknik dasar bola voli tersebut akan diuraikan satu persatu sebagai berikut:

a. Teknik Dasar Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, servis harus menyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan. Servis bola voli dibagi menjadi dua yaitu servis atas dan servis bawah sebagai berikut:

1) Servis atas

Servis atas adalah jenis servis yang membuat jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang). Kesulitan lawan menerima bola yang mengapung dan tidak bergerak dalam satu lintasan lurus, kecepatannya tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah sehingga menimbulkan kesukaran untuk memprediksi arah datangnya bola secara tepat. Langkah- langkah untuk melakukan teknik dasar servis atas bola voli sebagai berikut:

Sikap persiapan :

- a) Pemain berdiri di belakang garis backline dengan posisi kaki kiri (kaki kanan bagi yang kidal) berada di agak depan dibandingkan kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal).
- b) Kedua kaki sedikit ditekuk.
- c) Tangan kiri dan tangan kanan sama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas

sehingga bola berada didepan atas kepala server. (posisi sebaliknya untuk yang kidal).

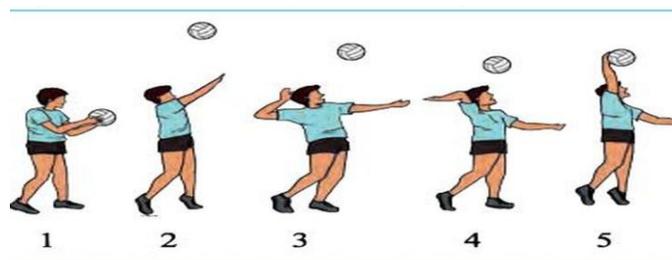
- d) Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri (tangan kanan untuk yang kidal) kurang lebih setinggi 1m, bersamaan dengan itu tangan kanan (tangan kiri bagian yang kidal) ditarik kebelakang dan di atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak tangan menghadap kedepan.

Sikap perkenaan:

- a) Setelah tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) berada diatas belakang kepala dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul.
- b) Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan servis dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan yang menghadap kedepan.
- c) Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik atau sempurna.

Sikap akhir:

- a) Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) kedepan dan terus masuk kelapangan pemain.
- b) Setelah permainan melakukan servis maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memainkan bola apabila pemain regu lawan megarahkan bola kepada pemain yang melakukan servis.



Gambar 2.1 Servis Atas
Sumber Sukintaka Dkk (1979: 31)

2) Servis bawah

Rangkaian servis bawah tampaknya merupakan gerakan yang sederhana dan sangat mudah dilihat untuk melakukannya, hanya dengan melambung bola lalu dipukul untuk melakukan servis. Tetapi untuk dapat melakukan servis bawah dengan baik, gerakan di atas saja tidak cukup, masih diperlukan unsur lain untuk menyempurnakan gerakan dalam melakukan keterampilan servis bawah seperti sikap awalan, baik sikap berdiri, sikap badan, maupun sikap tangan dan sikap pandangan.

Secara garis besar rangkaian gerak service bawah termasuk gerak diskrit berdasarkan klasifikasi gerak titik dan awal gerakan, karena rangkaian gerakanya mempunyai permulaan dan akhiran yang jelas. Gerakan service bawah apabila diklasifikasikan berdasarkan kompleksitas gerakan termasuk keterampilan gerak kompleks karena rangkaian gerakanya menggabungkan beberapa elemen gerak seperti melempar dan memukul bola yang dikoordinasikan menjadi satu rangkaian gerakan service bawah.

Langkah-langkah melakukan service bawah sebagai berikut:

Sikap permulaan:

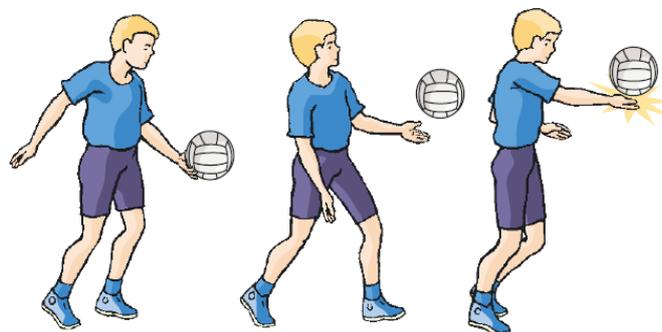
- a) Pemain berdiri di belakang garis belakang dengan posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan).
- b) Letakan bola ditelapak tangan kiri (Untuk yang kidal maka sebaliknya)
- c) Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke belakang untuk melakukan awalan.
- d) Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.

Sikap Perkenaan:

- a) Perkenaan bola pada saat service dapat dilakukan dengan bagian lengan dan tangan manapun.
- b) Untuk pemula harus tetap memperhatikan luas penampang tangan dan lengan yang bersentuhan dengan bola.
- c) Makin luas penampang permukaan tangan yang tersentuh dengan bola maka kemungkinan bola hasil service masuk ke lapangan lawan makin tinggi.
- d) Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan service dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan bagian atas.
- e) Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik.

Sikap akhir:

- a) Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan.
- b) Setelah pemain melakukan service maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan service.



Gambar 2.2 Servis Bawah
Sumber: Sukintaka Dkk. (1997: 38)

b. Teknik Dasar *Passing*

Passing atau pengumpan (memberikan bola pada teman) bisa dilakukan dengan beberapa teknik, yakni ke depan, ke belakang, dan ke samping (kanan atau kiri). Menurut Samsudin dikutip dari (Asmuri, 2007) Jenis *Passing* dalam permainan bola voli ada dua macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

1) *Passing* bawah

Passing bawah bisa dilakukan dengan satu tangan maupun dua tangan. Dengan kedua cara tersebut bisa digabungkan dengan sikap normal, guling kesamping, terjun ke depan, mauppun setengah giling ke belakang.

Cara pelaksanaannya sebagai berikut:

Sikap persiapan:

- a) Berdiri tegak dengan kaki kangkang selebar bahu, atau lebih lebar sedikit, posisi lutut sedikit ditekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan $\pm 45^\circ$). Agar pada saat terjadi perkenaan bola tidak lepas, maka taruh salah satu tangan di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat (Gambar 3.1)

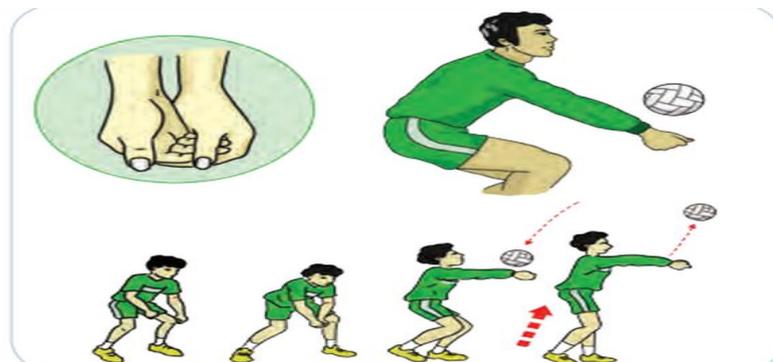
Sikap perkenaan:

- a) Perkenaan lengan dengan bola berada pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Ambillah posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segera ayunkan kedua lengan yang telah diluruskan dari arah bawah ke atas depan. Pada saat itu antara tangan kanan dan tangan kiri sudah saling berpegangan. Anata badan dengan kedua lengan membentuk sudut $\pm 45^\circ$ agar bola memantul secara stabil. Dengan cara tersebut diharapkan bola yang memantul tidak berputar, sehingga mudah diterima oleh pemain lain. Usahakan bola memantul pada bagian

lengan yang paling lebar diantara pergelangan tangan dan siku dengan sudut pantulan $\pm 90^\circ$ (sudut datang= sudut pantul). Apabila sudut datangnya bola tidak $\pm 90^\circ$ maka sudut pantul yang diperoleh juga tidak dapat mencapai $\pm 90^\circ$, sehingga bola akan memantul kearah lain. Dengan demikian bola tidak akan memantul kearah seperti yang diharapkan.

Sikap akhir:

- a) Setelah bola dipassing, maka segera diikuti dengan mengambil sikap kembali agar dapat bergerak dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan. Lanjutan gerakan lengan paling tinggi maksimal sejajar (rata) dengan bahu. Berikut ini adalah beberapa kondisi yang perlu diperhatikan berkaitan dengan keberadaan bola (datangnya bola) oleh pemain pada saat akan melakukan passing bawah.



Gambar 2.3 *Passing Bawah*
Sumber: Sukintaka Dkk. (1979: 32)

2) *Passing atas*

Passing atas adalah bola yang diumpan dari atas umumnya melibatkan jari-jari tangan. *Passing atas* harus dikuasai dengan baik, karena *passing atas* digunakan untuk mengumpan bola yang kemudian dilakukan pukulan ke daerah lawan untuk menghasilkan point.

Sikap persiapan:

- a) Pemain mengambil sikap siap normal. Dalam permainan bolavoli sikap normal yang dimaksud adalah pengambilan sikap tubuh

sedemikian rupa, sehingga memudahkan pemain untuk bergerak dengan cepat ke segala arah yang diinginkan. Secara keseluruhan posisi tubuh harus selalu berada pada kondisi seimbang agar koordinasi tubuh tetap dapat dikuasai sehingga dengan mudah dapat bergerak ke segala arah yang dikehendaki dengan cepat. Sikap siap normal yang dimaksud adalah sebagai berikut: pemain berdiri bertumpu dengan kedua kaki selebar bahu, dengan salah satu kaki berada agak di depan. Bagi yang tidak kidal posisi kaki kiri berada agak di depan dibanding dengan kaki kanan.

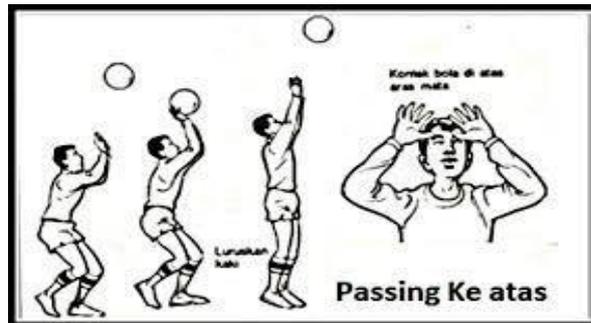
- b) Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan *passing*, maka segera mengambil posisi badan di bawah bola, dan tangan diangkat berada di depan atas dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan (Gambar 3.5). Jarak antara jari-jari yang satu dengan yang lain agak diregangkan sedikit, dan kedua ibu jari (kanan dan kiri) membentuk sudut $\pm 90^\circ$.

Sikap perkenaan:

- a) Pada saat *passing* atas, bola bersentuhan dengan ujung jari pada ruas pertama dan kedua ibu jari. Ketika jari bersentuhan dengan bola, maka jari-jari agak ditegangkan sedikit, dan bersamaan dengan itu diikuti dengan gerakan pergelangan tangan ke arah depan atas dengan gerakan agak eksplosif.

Sikap akhir:

- a) Setelah bola berhasil di *passing*, maka lengan bergerak lurus sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi gerakan tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang utuh dan harmonis, sedangkan pandangan pemain harus tetap mengikuti arah bola.



Gambar 2.4 *Passing Atas*
 Sumber: Sukintaka Dkk. (1979: 31)

c. Teknik Dasar *Smash*

Smash atau *spike* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung. Pukulan ini harus melewati atas net dan membuat lawan sulit untuk mengembalikan bola menurut Viva Pakarindo (2006 :8). *Smash* merupakan suatu teknik yang memiliki gerakan yang terdiri dari: (1) Langkah awal, (2) Tolakan, (3) Memukul bola pada saat di udara, dan (4) Saat mendarat. Adapun variasi latihan smash bentuk sebelumnya yang digunakan yaitu: (1) latihan open smash sederhana, (2) latihan *smash* dengan menerima passing, (3) latihan semi *smash* biasa.

Langkah- langkah melakukan gerakan *smash*:

1) Awalan

Berdiri dengan salah satu kaki di belakang sesuai dengan kebiasaan individu (tergantung smasher normal atau smasher kidal). Langkahkan kaki satu langkah ke depan (pemain yang baik, dapat mengambil ancang-ancang sebanyak 2 sampai 4 langkah), kedua lengan mulai bergerak ke belakang, berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu tolakan.

2) Tolakan/tumpuan

Langkahkan kaki selanjutnya, hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agak ke depan sedikit untuk mengerem gerak ke depan dan sebagai persiapan meloncat kearah vertical. Ayunkan kedua lengan ke belakang atas sebatas kemampuan, kaki

ditekuk sehingga lutut membuat sudut $\pm 110^\circ$, badan siap untuk meloncat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki yang di depan.

Mulailah meloncat dengan tumit & jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan kedua lengan ke depan atas saat kedua kaki mendorong naik keatas. Telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul dan batang tubuh digerakkan serasi merupakan rangkaian gerak yang sempurna. Gerakan eksplosif dan loncatan vertikal.

Pada saat melakukan tumpuan loncatan untuk smash maka seorang atlet bola voli akan menekuk tungkai dengan sumbu putar pada persendian articulation genu (lutut) untuk memperoleh kekuatan tolakan. Hal ini sejalan dengan prinsip memperkecil momen inersia dari gerakan tungkai tersebut. Prinsip momen inersia adalah hambatan. Jika hambatan diperkecil dengan cara menekuk lutut pada saat melakukan tumpuan loncatan, maka hambatan gerakan loncatan nya akan kecil sehingga dapat menghasilkan tolakan yang maksimal.

3) Memukul Bola

Jarak bola di depan atas kepala sejangkauan lengan pemukul, segera lecutkan lengan ke belakang kepala dan dengan cepat lecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola. Pukul bola secepat dan setinggi mungkin, perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas. Pergelangan tangan aktif menghentak ke depan dengan telapak tangan & jari menutup bola.

Setelah perkenaan dengan bola, lengan pemukul membuat gerakan lanjutan ke arah garis tengah badan (gerak retrofleksi), Gerakan lecutan lengan, telapak tangan, tolok, tangan yang tidak memukul, dan kaki harus harmonis dan eksplosif untuk menjaga keseimbangan saat berada di udara. Pukulan yang benar akan menghasilkan jalannya bola yang keras dan cepat menurun ke tanah dengan putaran yang cepat ke arah depan (top spin). Pukulan menjadi

penting untuk menunjukkan pukulan yang terkuat. Dengan kuatnya pukulan memberikan peluang untuk mendapatkan point.

4) Mendarat

Mendarat dengan kedua kaki mengeper. Lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai, mendarat dengan jari-jari kaki (telapak kaki bagian depan) dan sikap badan condong ke depan. Usahakan tempat mendarat kedua kaki hampir sama dengan tempat saat meloncat.



Gambar 2.5 *Smash*

Sumber: Sukintaka Dkk. (1979: 36)

Teknik ini juga dikenal dengan *spike* dan dibagi menjadi beberapa kelompok, yakni berdasarkan gerakan bola ada silang dan lurus, berdasarkan pemberian *set up* ada *open smash*, *semi smash*, *quick smash* dan *push smash*.

d. Teknik Dasar *Block*

Block merupakan teknik dasar dari segi bertahan, keterampilan ini memiliki peranan yang sangat penting dalam mengantisipasi serangan dari lawan, bisa juga dengan memperlambat gerakan bola dan menyusun kembali serangan yang akan dilakukan. Atau mendapatkan poin penuh dalam pelaksanaan *block* dengan cara menghentikan serangan secara total dan menjatuhkan bola di area lawan. Dengan hal tersebut tim tidak perlu terlalu tergantung dengan serangan untuk mendapatkan poin dari lawan. Tinjauan mekanis terhadap rangkaian gerakan *block* bolavoli adalah sebagai berikut:

1) Sikap awal:

Berdiri tegak bertumpu pada kedua kaki menghadap ke net, kedua tangan diletakkan di depan dada dan telapak tangan posisi membuka. Sikap awal untuk menentukan efisiensi gerakan yang dilakukan. Untuk mendapatkan efisiensi gerakan dalam melakukan block maka posisi tangan ditempatkan di depan dada sehingga dapat memperhitungkan ketepatan dengan bola pada saat melakukan block di depan net.

2) Tumpuan Loncatan:

Dasar analisis mekanika gerakanya menggunakan hukum Kesetimbangan. Untuk perlakuan tumpuan loncatan menggunakan dua kaki untuk menumpu dan ujung kaki sebagai tolakan. Tumpuan kaki pada saat akan melakukan latihan Block di depan net. Bertumpu pada kedua kaki kemudian dorong badan ke atas menggunakan tumit dan kekuatan otot tungkai. Untuk mekanisme gerakan tumpuan loncatan dibutuhkan perubahan luas permukaan tumpuan. Dengan memperkecil bidang tumpuan maka sikap atau posisi tubuh akan semakin labil. Sesuai dengan bunyi hukum kesetimbangan kedua "Stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpuannya.

Posisi tungkai diharapkan lurus sehingga tidak menjadi beban pada saat melakukan loncatan ke atas. Loncatan ke atas juga akan dipengaruhi oleh posisi anatomis tubuh pada saat meloncat sehingga dapat menghasilkan loncatan maksimal. Pada saat melakukan tumpuan loncatan untuk block maka seorang atlet bolavoli akan menekuk tungkai dengan sumbu putar pada persendian articulation genu (lutut) untuk memperoleh kekuatan tolakan.

3) Loncatan

Gerakan ini dimana gerakan yang lebih dominan gerak putar, misalnya dalam tumpuan loncatan, memanfaatkan seluruh segmen tungkai untuk ditekuk pada persendiannya sehingga momen inertia menjadi lebih kecil. Momen inertia yang kecil menyebabkan

kecepatan sudutnya besar. Sehingga akan menghasilkan tolakan yang kuat. Posisi tungkai diharapkan lurus karena untuk tetap menjaga titik berat badan berada di tengah antara tungkai dan togok sehingga memungkinkan sikap seluruh badan tetap tegak. Posisi togok juga diharapkan tetap tegak pada saat melakukan loncatan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan loncatan maksimal secara vertikal sehingga jangkauan yang diperoleh tetap maksimal. Posisi togok yang lurus pada saat melakukan loncatan ke atas diharapkan untuk menjaga kestabilan serta titik berat badan tetap pada posisinya.

4) Perkenaan

Setelah melayang di udara maka pada saat bola dipukul oleh smasher, segeralah tangan dihadapkan ke arah datangnya bola dan blocker berusaha menguasai bola tersebut. Pada saat perkenaan tangan dengan bola, pergelangan tangan digerakkan secara aktif agar tangan dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara tepat. Jari-jari kedua tangan pada saat pekenaan ditegangkan agar tangan dan jari dalam keadaan cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang keras. Saat perkenaan yang baik ialah bila saat sebelum dipukul tangan blocker benar-benar telah dapat mengurung bola.

5) Pendaratan

Pendaratan menggunakan tumpuan dua kaki dengan luas permukaan tumpuan selebar bahu. Luas permukaan tumpuan mempengaruhi kestabilan posisi pendaratan sehingga dapat kembali ke posisi awal dengan sempurna. Sesuai dengan bunyi hukum kesetimbangan kedua “Stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpuannya. (Hidayat,1997).” Untuk melakukan langkah ke samping diperlukan posisi tubuh yang labil sehingga badan akan lebih mudah digerakkan. Bertumpu dengan menggunakan ujung kaki untuk mempermudah langkah ke samping dan mempermudah untuk melakukan rangkaian gerakan selanjutnya dengan ujung kaki sebagai tumpuan loncatan.

Selain kekuatan otot perut dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai dari pemain. Hal ini berguna ketika pemain mendarat dengan tumpuan dua kaki saat selesai melakukan block . Pemain membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik agar dapat mempertahankan posisi pendaratan dengan baik setelah loncatan. Apabila dapat mempertahankan posisi pendaratan yang baik maka pemain akan dapat berkonsentrasi untuk gerakan selanjutnya apabila permainan masih berjalan.

6) Sikap Akhir:

Setelah bola mengenai tangan maka segera tangan ditarik dan posisi tangan berada pada posisi seperti pada saat persiapan. Selanjutnya mendarat kembali dengan tumpuan dua kaki. Dalam pemberian latihan penguasaan teknik Block dalam bolavoli harus diperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhi dan berhubungan dengan pelaksanaan latihannya serta pembuatan program latihannya.



Gambar 2.6 *Block*
Sumber: Sukintaka Dkk. (1979: 40)

5. Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli

Keterampilan merupakan kecakapan melakukan tugas gerak yang juga merupakan suatu tingkat efisiensi dalam melakukan tugas tersebut. Orang dikatakan memiliki keterampilan jika dirinya terampil melakukan suatu gerakan tertentu. Pemain bola voli dapat dikatakan terampil jika dapat menguasai dan melakukan berbagai unsur gerakan dalam bola voli dengan

baik, cermat, dan efektif dan efisien, sesuai aturan yang berlaku. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik siswa dituntut untuk dapat menguasai teknik dasar gerakan bola voli yang benar. Teknik dasar bermain bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Teknik dasar gerakan bermain bola voli pada dasarnya meliputi teknik servis atas, servis bawah, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block*. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain yang dapat menguasai berbagai teknik dasar sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi yang cepat, cermat, tepat, artinya tidak membuang energi dan waktu sesuai dengan hasil yang dikehendaki. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli adalah faktor yang sangat penting dalam permainan bola voli.

Penelitian ini meneliti tentang teknik servis atas dan bawah, *passing* atas dan bawah, *smash*, dan *block* karena teknik ini merupakan keterampilan dasar dan faktor yang sangat penting yang harus dikuasai dalam permainan bola voli. Terutama servis dan *passing* karena servis merupakan serangan pertama dalam pertandingan bola voli dan *passing* selain berfungsi untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman satu regunya untuk dimainkan di lapangan sendiri, juga untuk mengumpan kepada teman satu regu untuk melakukan serangan terhadap regu lawan.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bani Tri Umboro (2009), judul “Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul”. Hasil penelitian dari sebanyak 54 siswa putera kelas XI SMA N 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bola voli dikategorikan “sangat baik” 5 siswa (9,20 %), “baik” 9 siswa (16,67 %), ‘cukup baik” 19 siswa (35,19 %), “kurang baik” 20 siswa (37,04%), “sangat kurang baik” 1 siswa (1,85 %). Secara keseluruhan tingkat keterampilan

bermain bola voli siswa putra kelas XI di SMA N 1 Pondung Bantul dalam kategori cukup baik.

2. Penelitian yang Bagas Radityo Nugroho (2014), judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli Di SMA Negeri 5 Magelang” hasil penelitian dari sebanyak 2 siswa (10%) masuk kategori baik sekali, 7 siswa (35%) masuk baik, 8 siswa (40%) masuk kategori sedang, 2 siswa (10%) masuk kategori kurang, 1 siswa (5%) masuk kedalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 5 Magelang dalam kategori sedang.

C. Kerangka Berfikir

Siswa putra ekstrakurikuler SMA negeri 1 tayan hilir selama mengikuti perlombaan ditingkat kabupaten belum mampu menunjukkan prestasi dalam cabang bola voli. Hal ini dikarenakan tim bola voli SMA negeri 1 tayan hilir masih kurang menguasai keterampilan bermain bola voli dengan baik. Dilihat dari selama melakukan magang 3 di SMA negeri 1 tayan hilir masih banyak siswa ekstrakurikuler bola voli melakukan kesalahan dalam melakukan teknik dasar bola voli. Padahal teknik dasar bola voli merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai dalam permainan bola voli.

Penguasaan teknik dasar sangat penting dilakukan setiap pemain bola voli. Penguasaan teknik dasar ini penting karena merupakan hal utama yang mempengaruhi menang dan kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan bola voli. Penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola voli dapat diartikan cara yang mendasar yang efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Dilihat dari kegagalan pertandingan yang sudah berlalu dimungkinkan tingkat keterampilan siswa peserta ekstrakurikuler ini masih dalam kategori cukup. Untuk membuktikan hal tersebut maka akan dilakukan tes keterampilan siswa putra peserta ekstrakurikuler dalam bermain bola voli.

Selama ini pelatih belum mengukur keterampilan teknik dasar siswa putra ekstrakurikuler. Tes ini hanya dilakukan kepada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA negeri 1 tayan hilir. Oleh karena itu, diperlukan penelitian terhadap keterampilan teknik dasar permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA negeri 1 tayan hilir yang pertama sebagai masukan bagi pelatih bola voli di SMA negeri 1 tayan hilir kedepannya, selain itu hasil tes ini juga dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk kepentingan pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli dan peningkatan program-program dan sarana yang membantu siswa peserta ekstrakurikuler untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi kedepannya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam penelitian, setelah peneliti mengemukakan landasan teori dan kerangka berfikir. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.