

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Permainan bola voli**

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net. Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley ) di udara hilir mudik diatas net (jaring), dengan maksud menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (Agus mukholid ).

Permainan ini merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah yang dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada didalamnya. Permainan bola voli sangatlah cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di indonesia. Bola voli masuk ke indonesia pada tahun 1982 yang dibaweah oleh serdadu-serdadu belanda dan guru ( pelataih ) yang didatangkan dari belanda sewaktu mereka bertugas di indonesia. Setelah indonesia merdeka, bekas angkatan perang belanda yang bergabung dengan TNI ikut mempopulerkan bola voli di indonesia. Dalam permainan bola voli aa beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelumnya, yaitu sebagai berikut : 1) bola ; 2) kostum; 3) perlengkapan khusus pemain sepereti deker tangan, kaki, dan jari guna mendukung penampilan dan menghindari cedera dalam bermain voli.

Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran, lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud untuk menbyebar luaskan kemahiran kepada setiap orang yang meminatinya.

Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola diatas net agar dpaat jatuh menyetuh lapangan lantai lawan dan untuk mencegah usaha yang sama

dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola ( diluar perkenaan blok ).Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net melewati daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Dalam permainan bola voli, 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 diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan dengan ketentuan yang berlaku sesuai peraturan permainan.

## **2. Teknik permainan Bola voli**

Teknik dasar permainan bola voli sebaiknya dikuasai oleh para pemain agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Teknik dasar permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan dan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Jadi teknik dasar permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara yang paling dasar, efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang dapat menampilkan permainan yang bermutu dan menggunakan taktik yang baik pula.

Permainan bola voli menuntut agar 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. Adapun teknik-teknik dasar permainan bola voli menurut Sunardi dan

Deddy Whinata Kardiyanto (2015:15- 47) adalah “1) teknik servis, 2) teknik passing, 3) Teknik *spike*, 4) Teknik bendungan (*block*)”. Dari kelima teknik di atas, servis memegang peranan yang sangat penting karena tanpa servis yang benar, maka dalam permainan tersebut tidak akan berjalan dengan baik dan seru.

Agar dapat bermain bola voli dengan baik, ada berbagai macam teknik dalam permainan bola voli yang harus dimiliki dan dipelajari. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

**a. Service**

Menurut Beutelstahl (2013:8) servis adalah sentuhan pertama dengan bola. 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.

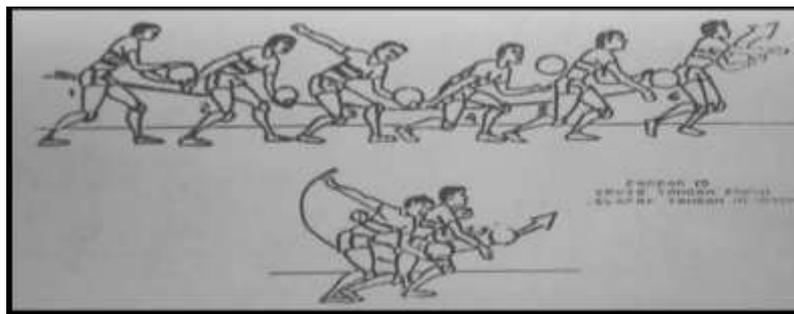
Lebih lanjut menurut Hidayat (2017:36) menyatakan bahwa servis merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan servis ini, sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan. Hal terpenting dalam service adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya. Bila service itu salah akan mengakibatkan bola keluar, jadi penting sekali untuk men”serve” bola ke dalam 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.

1) 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.

- 2) 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.
- 3) Gerakan lanjutan Gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan agar dapat memasuki lapangan permainan, siap untuk memainkan bola yang dikembalikan lawan.



**Gambar 2.1 Service Bawah, Teknik Dasar Bola voli**

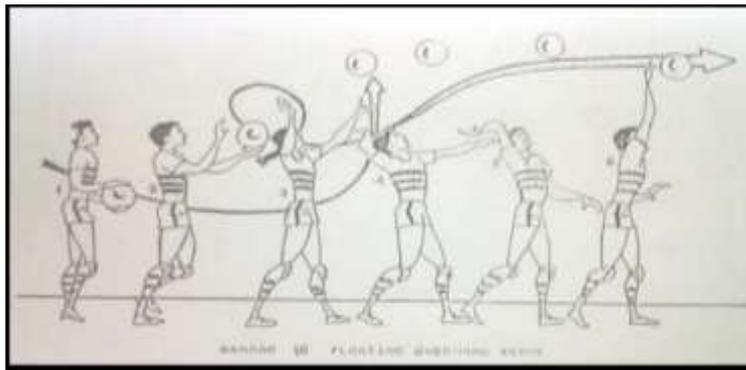
**(Beutelstahl, 2013:10)**

Service atas dibagi menjadi banyak variasi yaitu floating service, jumping service, overhand change-up Service, overhand round-house service. Servis ini disebut juga servis cekis (Suharno, 1982 : 21). 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.

- 1) 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.

- 2) 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.
- 3) 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 2.2 Floating Service ( Servis Mengapung )**

**Sumber : Beutelstahl, 2013:14**

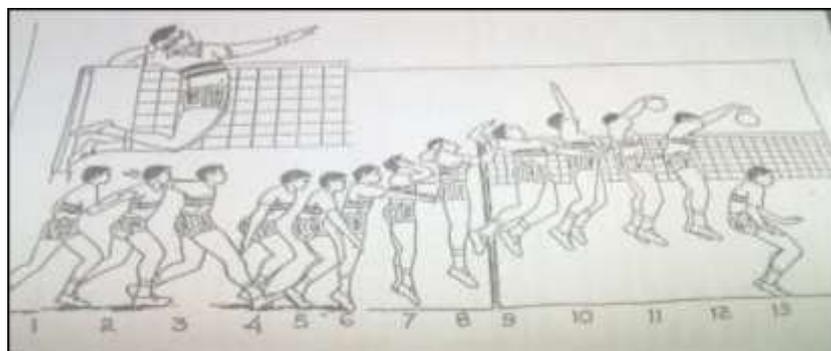
#### **b. Smash**

Teknik smash secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan point. Millán-Sánchez et al (2017: 252). Pada teknik smash inilah letak seninya dalam permainan bolavoli. Smash berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. Pukulan-pukulan keras dan tajam yang dilakukan suatu

tim tersebut diharapkan mampu menghasilkan point sehingga kemungkinan memenangkan pertandingan lebih besar.

Smash adalah gerakan yang kompleks, karena dimulai dengan langkah pertama, tolakan untuk melompat, memukul bola saat melayang di udara dan mendarat kembali setelah memukul bola (Yulianti, 2017: 72). Konsep dasar spike terbagi dalam empat tahapan yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara, pemukulan, dan pendaratan. 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.

- 1) Sikap permulaan Berdiri relaks dan seorang yang kira-kira 45 derajat dengan net sejauh 3 sampai 4 meter dari net.
- 2) Pelaksanaan gerakan 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.
- 3) Gerakan lanjutan menjaga keseimbangan badan agar tidak tercondong ke net dan mendarat dengan kedua kaki sambil mengeper dan siap memainkan bola kembali.



**Gambar 2.3 Smash**

**Sumber : Beutelstahl, 2013**

### c. *Block*

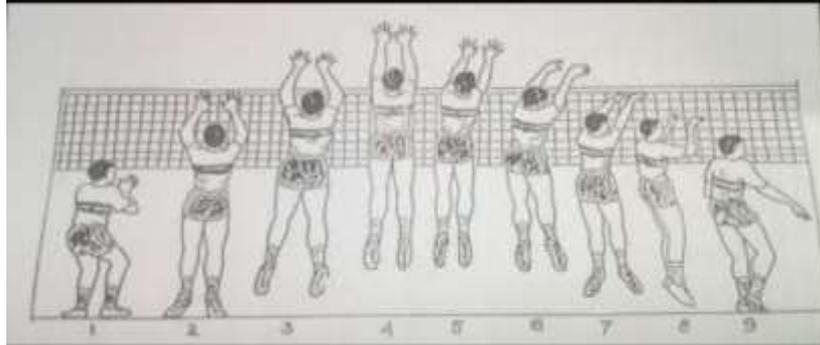
Menang atau kalah pada pertandingan voli sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya basic skill atau kemampuan dasar pemain itu sendiri. Basic skill *block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruh sistem pertahanan Menurut Wijaya (2021:2) salah satu teknik dalam bola voli adalah block yang berguna untuk membendung serangan lawan.

Teknik *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli (Dearing, 2019: 69). Bendungan atau block berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. Melakukan blok adalah tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net.

Hanya pemain baris depan yang diperbolehkan untuk melakukan blok yang sempurna. Keberhasilan block ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. Block dapat dilakukan sendiri, berdua dan bertiga. Namun demikian setiap pemain akan melakukan proses yang sama dimulai dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan.

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 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 2.4 Block (membendung)**

**(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:52)**

#### **d. Passing**

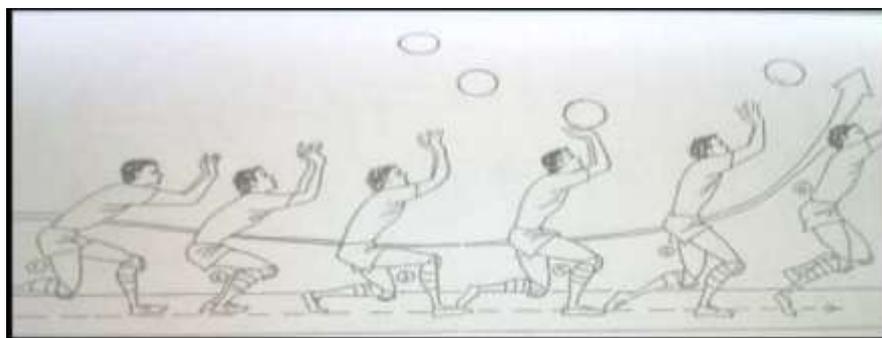
Menurut Sugiono (2013), agar dapat bermain dengan baik dalam hal bolavoli pemain harus menguasai teknik passing yang baik, passing. Winarno dan Sugiono (2011:51) menjelaskan passing bawah merupakan teknik yang frekuensinya lebih tinggi dari pada teknik yang lain, sehingga teknik passing ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain.

Passing berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman sebangkunya. Tujuan utama passing adalah menyajikan bola sebaik mungkin untuk diberikan kepada pengumpan. Dengan *passing* yang baik, maka suatu tim dapat mengatur serangan dengan baik pula. Dengan demikian kesempatan untuk memperoleh *point*-pun lebih besar. *Passing* ada dua jenis yaitu passing atas dan passing bawah.

##### **1. Passing Atas**

Passing atas adalah operan yang menggunakan ujung-ujung pada jari (Winarno dan Sugiono, 2011:56). Untuk dapat melaksanakan gerakan *passing* 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 melangkahhkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali. 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).



**Gambar 2.5 passing atas**  
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:57)

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 dalam bola voli adalah usaha/upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Passing bawah menurut Ahmadi (2013) “adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan memainkan bola dengan teknik passing bawah adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk dipassing 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 :

- a) *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 : 1) sikap menunggu dengan lutut ditekuk, 2) kaki dilangkahkan melebar kearah samping, 3) 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.
- b) *Passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan. 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 tangan keatas, c) menyentuh lapangan permainan dengan punggung tangan, d) tangan mendorong sehingga dada, perut, dan paha meluncur dilantai sementara betis ditekuk ke atas

### 3. Hakikat *Passing* bawah

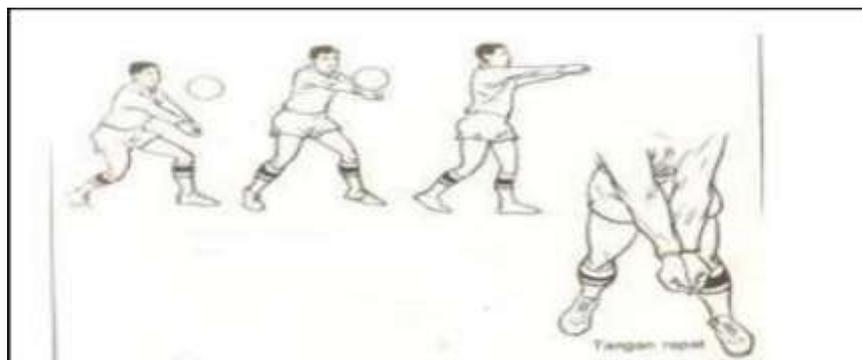
*Passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari lebih tegasnya Barbara mengatakan bahwa “Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola terpantul di net” Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) mengatakan ada beberapa tahap dalam melkakukan *passing* bawah yaitu:

#### a. Sikap awal

Ambil sikap siap dalam permainan bola voli, kedua lutut ditekuk dengan badan dibungkukan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan tangan kanan menghadap ketelapak tangan kiri kemudian tangan kiri menggenggam tangan kanan.

#### b. Sikap saat perkenaan

Ayunkan kedua lengan kearah bola, pada sumbu gerak persendian bahu dan siku dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian lengan, diatas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45° dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat lurus.



**Gambar 2.6 Saat perkenaan bola passing bawah**

**Sumber : Beutelstahl, 2013**

**c. 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.

**4. Latihan *Passing Bawah***

**a. Pengertian Latihan**

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti practice, exercises, dan training. Dalam bahasa Indonesia kata-kata tersebut mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Latihan yang sistematis dilakukan secara teratur, latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam satu minggu, tergantung pada standart atlet dan periode latihan. Selanjutnya latihan tersebut dilaksanakan berdasarkan suatu sistem yang mengikuti prinsip latihan yang bersifat dasar.

**b. Prinsip Latihan**

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up dan cool-down*),

prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain: “Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (based on preliminary standard), perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

1) Prinsip kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

2) Prinsip kesadaran (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

3) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam

merespon beban yang diberikan oleh pelatih, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

4) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan over training pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan volume. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Untuk durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi.

6) Prinsip *progresif*

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

7) Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

8) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

9) Prinsip latihan jangka panjang (*Long term training*)

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atropi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat

disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

### **c. Tujuan Latihan**

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, power, dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:(1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakanstrategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dankemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding. Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

## **5. Model Latihan *Passing*Bawah**

### **a. Latihan Menggunakan Tembok**

Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di passing ketembok sasaran lagi demikian seterusnya.

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 (2009:076) 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.



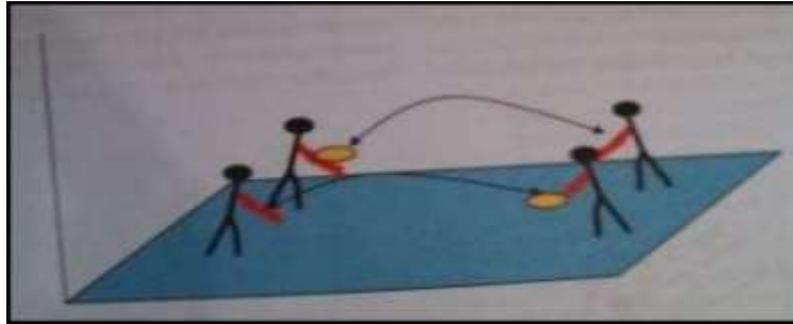
**Gambar 2.7 Passing bawah dengan dinding**

Sumber : M.Muhyi Faruq, 2009

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 datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat.

#### **b. Latihan Berpasangan**

Latihan berpasangan yang dimaksud adalah pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan passing bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajek. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu melakukan passing bawah secara berulang-ulang. Dilakukan dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan Passing sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal penting saat melakukan hal penting.



**Gambar 2.8 passing bawah berpasangan**

Sumber : M.Muhyi Faruq. 2009

**a) Kesalahan Umum Saat Melakukan Passing Bawah**

Terdapat beberapa kesalahan umum saat melakukan passing bawah yaitu perkenaan bola pada kepalan telapak tangan, lengan pemukul diayun atau digerakkan dua kali yang semestinya hanya gerakan satu pukulan, sebelum perkenaan bola sendi siku ditekuk terlebih dahulu, lengan pemukul diayun lebih tinggi dari bahu terkecuali passing bawah ke belakang, kurang konsentrasi dalam melakukan passing bawah, kurang berani jatuh atau guling di lapangan.

**b) Ketepatan ( *accuracy* )**

Secara garis besar dalam permainan bolavoli akurasi pukulan sangat penting dalam menempatkan bola yang dituju. Ketepatan dalam kamus besar bahasa indonesia memiliki arti tepat, ketelitian, jitu. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempatkan meletakkan suatu benda dengan efektif, efisiensi sesuai dengan kehendak dan mengurangi kesalahan sekecil mungkin. Ketepatan (*accuracy*) ialah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Hubungannya dengan permainan bolavoli, ketepatan passing bawah merupakan penentu faktor pertahanan.

Latihan ketepatan merupakan bagian integral bagi pemain yang berhasil menempatkan bola tepat ke sasaran, dan membantu dalam menampilkan berbagai passing bawah dalam bolavoli. Dalam cabang olahraga bolavoli, ketepatan merupakan salah satu komponen yang penting

untuk dikembangkan. Dijelaskan dalam pengetahuan tentang bolavoli bahwa dalam permainan bolavoli ketepatan dan bergerak cepat ke semua arah lebih penting daripada hanya reflek dan berlari mengejar jatuhnya bola. Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan cepat dan tepat. Pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan.

## **6. Hakikat Ketepatan**

### **a. Pengertian Ketepatan**

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti smash dalam bulutangkis atau shooting dalam sepak bola, tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu Sikumbang, dkk., (Palmizal, 2011: 143) mengemukakan bahwa ketepatan (accuracy) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan shooting bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Hal senada diungkapkan oleh Moeslim (Palmizal, 2011: 143) bahwa ketepatan (accuracy) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Gerakan volunter dimaksudkan di sini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Lebih lanjut Suharno (1985: 35) menyatakan bahwa manfaat

ketepatan dalam yaitu; (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

#### **b. Manfaat ketepatan dalam permainan bola voli**

Ada beberapa manfaat ketepatan dalam permainan bolavoli yaitu meningkatkan prestasi atlit, gerakan anak latih sangat efisien dan efektif sehingga mampu mengarahkan bola tepat dengan sasaran yang diinginkan, mencegah terjadinya cedera, dan mempermudah menguasai tehnik dan taktik.

#### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi ketepatan**

Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya ketepatan (*accuracy*) yaitu :

- 1) besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran,
- 2) ketajaman indera dan pengaturan syaraf,
- 3) jauh dan dekatnya bidang sasaran,
- 4) cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan,
- 5) feeling dari anak latih serta ketelitian,
- 6) koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi korelasinya sangat positif,
- 7) kuat dan lemahnya suatu gerakan,
- 8) penguasaan teknik yang benar akan mempunyai ketepatan.

## **B. Kerangka Berpikir**

Kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari teori yang telah dideskripsikan. Uma Sekaran (Sugiyono, 2016:93) mengemukakan bahwa kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Sedangkan menurut (Sugiyono, 2016:94) mengatakan kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan. Jadi dengan demikian kerangka berfikir adalah sebuah pemahaman yang melandasi pemahaman-pemahaman yang lain, sebuah pemahaman yang paling mendasar dan menjadi pondasi bagi setiap pemikiran. Berdasarkan penjelasan tersebut selanjutnya dapat disusun kerangka berfikir yang menghasilkan suatu hipotesis. Dimana kerangka berfikir mempunyai arti suatu konsep pola pemikiran dalam rangka memberikan jawaban sementara terhadap permasalahan yang di teliti

### **C. Hipotesis**

Menurut Sugiyono (2016:99) hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Sedangkan menurut jakni (2016:41) mengatakan hipotesis adalah jawaban sementara terhadap hasil penelitian yang akan dilakukan masih memerlukan suatu pembuktian data-data dan fakta-fakta dilapangan.

Berdasarkan kajian kerangka berpikir maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding terhadap ketepatan *passing* bawah pada permainan bolavoli.
2. Ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah pada permainan bolavoli.
3. Latihan *passing* menggunakan tembok lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.