

## BAB II

### Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Klub Brojomusti Pontianak

#### A. Hakikat Permainan Bola Voli

##### 1. Sejarah Permainan Bola Voli

Pada tahun 1885, William G. Morgan, seorang direktur Young Men Christian Association (YMCA) di Holyoke, Massachusetts, menemukan sebuah permainan bernama *mintonette*. Permainan ini pada mulanya menggunakan bola yang terbuat dari bola basket, dan dapat dimainkan oleh banyak orang dalam satu tim. Seiring dengan berjalannya waktu permainan ini semakin berkembang dan memiliki peraturan yang baku. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar, mudah dikuasai dalam waktu yang relatif singkat, dan dapat dimainkan oleh semua orang tanpa terkecuali.

Dalam perkembangan olahraga ini, nama "*mintonette*" dianggap tidak cocok digunakan dalam permainan tersebut, sehingga pada tahun 1896 Alfred Y. Halstead mengubah nama permainan ini menjadi bola voli, dimana setiap pemain harus melambungkan bola dan mencegah bola jatuh ke lapangan permainan (*volleying*).

Permainan ini semakin menyebar luas ke berbagai negara setelah tentara sekutu membawa permainan ini pada perang dunia I. Kemudian, pada perang dunia ke-II permainan ini tersebar atau berkembang hampir seluruh dunia terutama negara-negara di Asia dan Eropa, seperti Jepang, Cina, Filipina, India, Rusia, Estonia, Latvia, Slovakia, Yugoslavia, Perancis, dan Jerman. Kemudian, pada tahun 1948 I.V.B.F (*International Volleyball Federation*) sebagai induk organisasi bola voli dunia resmi didirikan.

Permainan bola voli mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1928 atau pada saat zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya. Selain itu, tentara Belanda juga

turut andil dalam perkembangan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain bola voli di lapangan terbuka, bermain bola voli di asrama tentara, atau mengadakan turnamen bola voli di berbagai daerah.

Penduduk pribumi yang melihat permainan tersebut menjadi tertarik, karena permainan ini mudah dilakukan dan tidak memiliki peraturan yang rumit. Kemudian, seiring berjalannya waktu permainan ini semakin populer dan berkembang di berbagai wilayah Indonesia, sehingga pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) resmi didirikan. Kemudian, pada tahun 1962 permainan bola voli di Indonesia semakin berkembang dengan pesat. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya klub bola voli yang berdiri di berbagai wilayah Indonesia. Selain itu, bukti lain tentang perkembangan bola voli di Indonesia yaitu adanya data-data peserta/tim yang mengikuti kejuaraan baik tingkat nasional, tingkat provinsi, tingkat daerah, tingkat pelajar, dan lain sebagainya, yang mana pada setiap kejuaraan tersebut terdapat antusiasme yang tinggi terhadap permainan bola voli.

## **2. Pengertian Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu akan saling berhadapan dan hanya diperbolehkan melakukan sentuhan sebanyak tiga kali. Permainan bola voli dimainkan dalam suatu lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 m dan setiap tim dipisahkan oleh sebuah net atau jaring. Sarumpaet, dkk (2012) berpendapat, Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring, dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Permainan bola voli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus ayaknya diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk

memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh. Sedangkan menurut Nopembri & Sumaryoto (2017: 14) yang mengatakan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang berbentuk memukul bola di udara hilir mudik di atas net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan. Gabriel et al (2017: 1282) menjelaskan bahwa Bolavoli adalah permainan yang membutuhkan kapasitas aerobik yang tinggi, kemampuan melompat yaitu dalam blocking, pengeluaran daya, dan kelincahan. Voli adalah olahraga multi set dengan kinerja tinggi dari waktu ke waktu.

Duzgun et al (2011: 184) Bolavoli adalah disiplin permainan yang rumit dengan teknik tinggi, taktis, dan tuntutan pemain yang tinggi, dan melayani passing dan pengaturan bola saat menyerang. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar”, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Pendapat lain menurut *Volleyball is the game played by two team each having six players on a 9 mt square court, the two court separated by the net (height 2.43mt for men and 2.24mt for women). Three are called front row player and three are called back row players* (singh, 2015: 3). Bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain Bolavoli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya piker kemampuan dan perasaan.

Pion et al (2015: 1480) menjelaskan bahwa bolavoli adalah olahraga olimpiade yang dimainkan oleh 2 tim dari masing-masing pemain mencoba untuk menjatuhkan bola di area lawan dengan memblokir dan memukul bola melewati net. Sheppard et al (2008: 758) menjelaskan bahwa voli adalah permainan pendek dengan serangan yang cepat dengan aktivitas rendah dan waktu pemulihan yang cepat. Saat serangan cepat pemain yang berposisi didepan terlibat lompatan yang defensive dan ofensif. Gortsila (2013:1) Bolavoli adalah olahraga kompetitif yang dimainkan di berbagai pengadilan permukaan tergantung pada apakah itu sedang dilakukan di dalam ruangan atau di luar rumah. Dengan demikian Bolavoli indoor

dimainkan pada permukaan datar yang keras sebagian besar terbuat dari kayu atau bahan sintetis lainnya, sementara di luar ruangan Bolavoli dimainkan di atas beton, rumput, atau paling umum pasir.

Tujuan utama dari permainan bola voli adalah memukul bola ke daerah lawan untuk mendapatkan poin atau angka. Hal tersebut biasanya dapat dicapai dengan tiga kombinasi gerakan, yaitu: menerima bola, mengumpun bola, dan memukul bola. Dalam hal ini pemain bola voli dapat menggunakan bagian tubuh mana saja, asalkan tidak melewati batas sentuhan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Bolavoli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9x18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

Dalam permainan bola voli, sistem perolehan poin atau angka menggunakan *rally point*. Sistem *rally point* adalah sistem perhitungan poin dimana pihak yang memenangkan perebutan poin atau mematikan lawan akan mendapatkan poin. Kemudian, setiap tim harus mengumpulkan 25 poin untuk memenangkan pertandingan dalam satu set. Jika dalam satu set terjadi keadaan seri (24 – 24) maka permainan akan terus dilanjutkan sampai terjadi selisih 2 angka. Dan apabila dalam set didapatkan kedudukan 2 – 2 (dalam 3 *winning set*) atau 1 – 1 (dalam 2 *winning set*), maka permainan akan dilanjutkan dengan set penentuan. Dimana poin untuk mendapatkan kemenangan adalah 15 poin.

### **3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Teknik dasar bola voli pada dasarnya merupakan suatu upaya seorang pemain untuk memainkan bola berdasarkan peraturan dalam permainan bola voli. Syarat utama agar dapat bermain bola voli adalah menguasai teknik.

Dasar bermain bola voli. Hal ini sesuai pendapat (Sarumpaet dkk, 2012) bahwa, agar permainan bola voli berjalan atau berlangsung dengan baik, lancar dan teratur, maka para pemain dituntut harus menguasai unsur-unsur dasar permainan, yaitu teknik dasar bermain bola voli. Menurut (Yunus, 2012) bahwa, teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam permainan bola voli diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli dengan baik. Teknik tersebut meliputi servis, passing, smash, dan block.

Untuk bermain Bolavoli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Beutelstahl (2008: 9) menyatakan teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Dalam permainan Bolavoli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar Bolavoli dengan baik. Menguasai teknik dasar dalam Bolavoli merupakan faktor penting agar mampu bermain Bolavoli dengan terampil. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, Bolavoli dapat dimainkan di lapangan terbuka (out door) maupun di lapangan tertutup (indoor). Karena makin berkembang, Bolavoli dimainkan di pantai yang dikenal dengan Bolavoli pantai. Dalam Bolavoli terdapat bermacam-macam teknik. Ahmadi (2007: 20), menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan Bolavoli, yaitu terdiri atas service, passing bawah, passing atas, block, dan smash.

#### **a. Servis**

Servis adalah pukulan yang digunakan untuk memulai permainan bola voli. Pukulan ini dilakukan dengan cara memukul bola melewati net oleh pemain belakang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nopembri & Sumaryoto (2017: 14) servis adalah suatu upaya seorang pemain untuk

menyeberangkan bola melewati atas net dari luar garis belakang lapangan dan merupakan awalan dari suatu serangan.

Menurut Ahmadi (2007: 20) servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis ahir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan. Tetapi pada perkembangannya servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin. Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Karena pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih pemainnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama. (Suhadi & Sujarwo, 2009: 30) menyatakan dalam melakukan servis ada beberapa macam cara atau model, yaitu: (A) Servis bawah/underhand serve, (B) Servis atas/overhead serve, dan (C) Servis lompat/jump serve. Sedangkan menurut hasil bola yang dihasilkan setelah dilakukan servis maka ada servis: (a) Berputar/Spin, (b) Mengambang/Float. Dari jenis putaran hasil bola servis maka ada servis: (a) Putaran kedepan/top spin, (b) Putaran kebelakang/back spin, (c) Putaran kesamping/side spin.

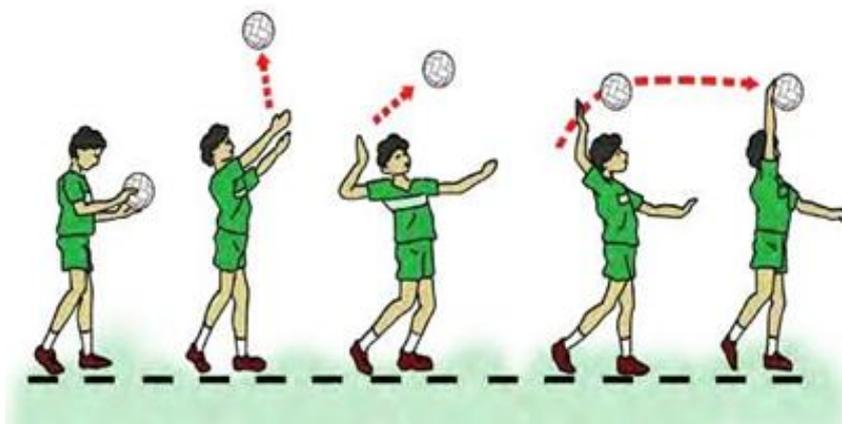
Dalam melakukan servis pemain bola voli dapat menggunakan beberapa macam cara, yaitu: servis bawah, servis atas, dan servis lompat (Suhadi & Sujarwo, 2009: 29). Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dari arah bawah. Servis bawah dapat dikatakan sebagai jenis servis yang paling mudah. Namun, pada kenyataannya ketika seseorang mempraktikkan gerakan tersebut masih banyak ditemukan kesalahan, seperti perkenaan bola yang kurang tepat, badan kurang membungkuk, kedua kaki tidak ditekuk, lambungan bola terlalu tinggi, dan tidak diikuti gerakan lanjutan.



Gambar 2.1 Servis Bawah

(Sumber: Nopembri & Sumaryoto, 2017: 15)

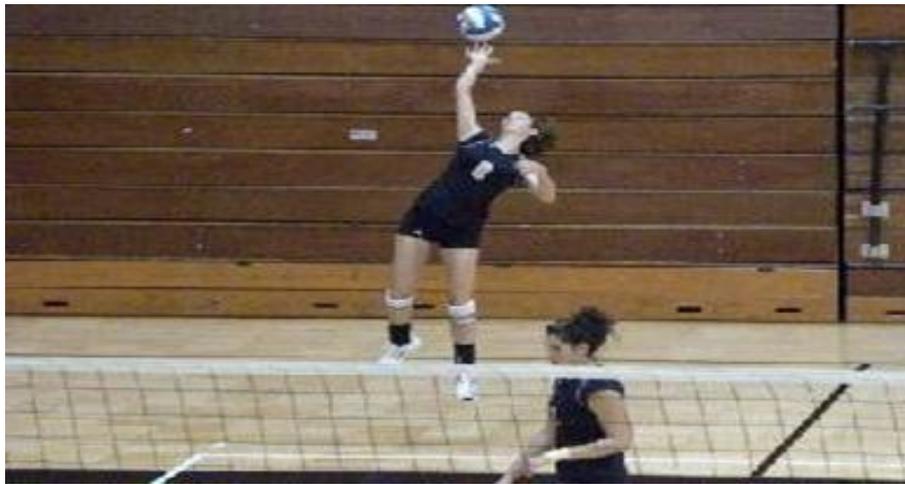
Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan awalan melempar bola ke atas sembari memukul bola tersebut. Pada dasarnya servis atas mudah dilakukan, akan tetapi yang paling sulit adalah bagaimana menentukan arah dan seberapa kecepatan bola yang kita inginkan, untuk mempersulit lawan yang melakukan penerimaan bola (Suhadi & Sujarwo, 2009: 33). Menurut Nopembri & Sumaryoto (2017: 15) kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak servis atas, yaitu sikap badan kaku, kedua kaki sejajar dan tidak membuka, lambungan bola terlalu tinggi, tangan yang memukul kurang diayun ke belakang, dan tidak diikuti gerak gbn lanjutan.



Gambar 2.2 Servis Atas

(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017: 24)

Servis lompat adalah servis yang dilakukan dengan cara melompat sembari memukul bola di udara. Servis ini merupakan jenis servis yang paling efektif untuk mendapatkan poin, akan tetapi dalam pelaksanaannya servis lompat memiliki kesulitan yang tinggi, karena servis ini memerlukan power dan timing yang tepat (Suhadi & Sujarwo, 2009: 34).

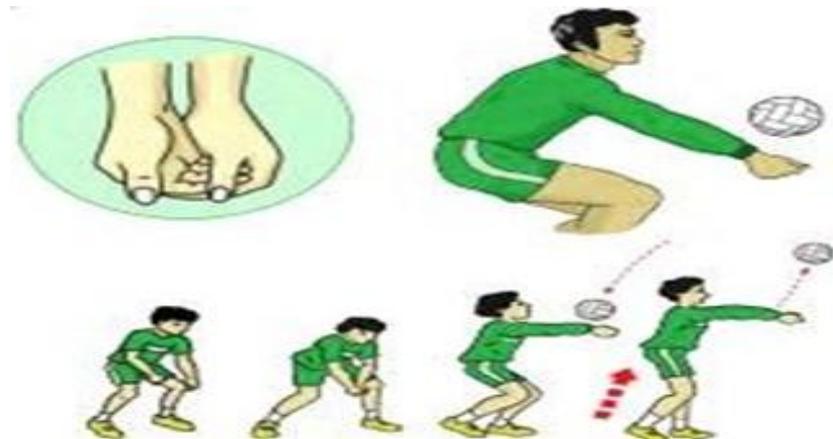


Gambar 2.3 Servis Lompat

(Sumber: Suhadi & Sujarwo, 2009: 34)

#### b. Passing bawah

Passing bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli dimana seorang pemain akan merapatkan kedua lengan, berdiri dengan kaki selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam passing bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur posisi, memukul bola, dan mengarahkan bola ke arah sasaran (Sugiarto, 2009: 21).



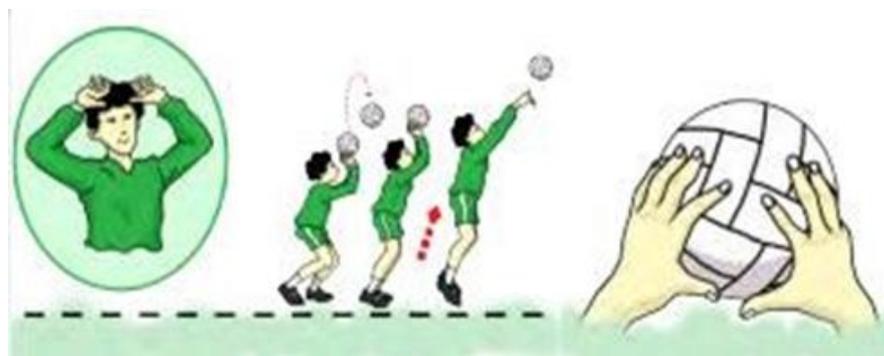
Gambar 2.4 Passing Bawah

(Sumber: Wiradiharja &amp; Syarifudin, 2017: 22)

## c. Passing atas

Passing atas adalah teknik pemberian atau penyajian bola kepada teman, dimana seorang pemain akan menempatkan kedua tangan di depan atas wajah, membentuk jari-jari tangan seperti mangkuk, berdiri dengan kaki selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. Biasanya teknik ini digunakan oleh tosser saat hendak memberikan umpan kepada spiker.

Perlu diperhatikan bahwa proses ini dilakukan dengan cepat dalam suatu koordinasi gerak. Artinya seorang pemain tidak diperbolehkan menahan bola ketika melakukan passing atas. Apabila seorang pemain melakukan hal tersebut, maka passing atas akan dianggap sebagai pelanggaran, dan poin akan diberikan kepada tim lawan.



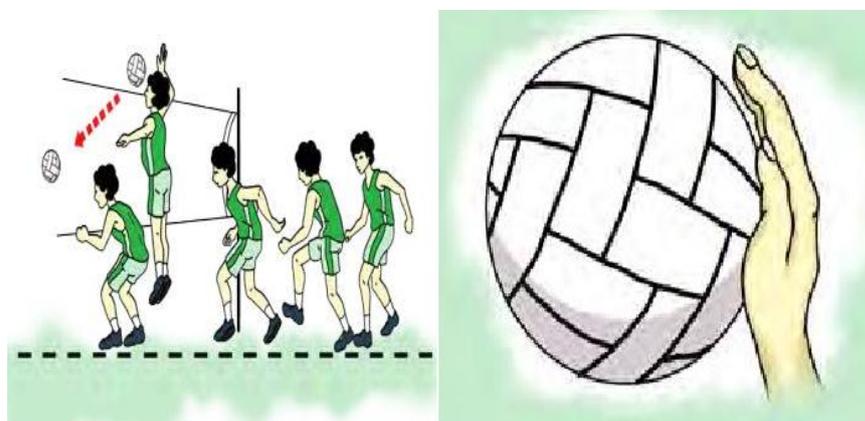
Gambar 2.5 Passing Atas

(Sumber: Wiradiharja &amp; Syarifudin, 2017: 23)

#### d. Smash

Spike/smash adalah suatu bentuk serangan yang dilakukan untuk memperoleh poin dalam permainan bola voli. Dimana seorang pemain bola voli akan memukul bola dengan keras dan menukik ke lapangan permainan lawan. Menurut Nopembri & Sumaryoto (2017: 21) smash adalah usaha memukul bola untuk melakukan serangan keras yang ditujukan pada pertahanan lawan.

Smash dapat dilakukan dengan maksimal jika didukung oleh teknik pukulan dan lompatan yang baik. Apabila seorang pemain melakukan smash dengan power yang tinggi, namun hasil loncatan belum mampu menyesuaikan dengan tinggi net, maka bola yang dihasilkan akan sulit melewati net. Selain itu, teknik ini membutuhkan skill dan akurasi yang baik dimana seorang pemain bola voli harus menentukan timing saat bola akan dipukul. Oleh karena itu, seorang pemain bola voli membutuhkan intelektual dan pengalaman agar dapat melakukan smash dengan baik.



Gambar 2.6 Smash

(Sumber: Wiradiharja & Syarifudin, 2017: 25)

#### e. Block (bendungan)

Menurut Nopembri & Sumaryoto (2017: 23) bendungan (blocking) adalah upaya menggagalkan serangan (smash) dari pihak lawan dengan cara membentangkan satu atau kedua lengan sambil meloncat. Dalam

permainan bola voli bendungan dapat dilakukan oleh satu orang, dua orang, maupun tiga orang. Selain itu, pada saat melakukan bendungan pemain bola voli diperbolehkan menyentuh sebanyak dua kali, artinya sentuhan yang terjadi saat melakukan block tidak dihitung sebagai satu sentuhan.

Winarno dkk, (2013:160) menyatakan pada dasarnya block adalah sebuah Teknik dengan cara merintang atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola. Teknik block merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. Block mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola smash yang akan di-block arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari block). Jadi teknik block merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan timing yang bagus dalam membaca arah serangan smash lawan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar.

Bolavoli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan Bolavoli merupakan factor fundamental agar mampu bermain Bolavoli dengan baik. Teknik yang harus dikuasai dalam permainan Bolavoli, yaitu terdiri atas service, passing bawah, passing atas, block, dan smash. Menguasai teknik dasar Bolavoli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.



Gambar 2.7 Bendungan

(Sumber: Suhadi & Sujarwo, 2009: 44)

#### 4. Peraturan Permainan Bola Voli

Olahraga bola voli memiliki banyak aturan main dan hal ini tentu saja seperti jenis permainan olahraga lainnya, agar permainan bola voli dapat berjalan dengan lancar, maka diperlukan suatu aturan-aturan yang mengikat bagi pemain agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dalam pertandingan. Peraturan permainan bola voli dibuat agar permainan berjalan lancar dan aman serta mencegah tim mendapatkan keputusan yang tidak adil menurut Aep Rohendi (2018: 162). Peraturan permainan bola voli PBVSI (2005:14-21) sebagai berikut:

##### a. Peraturan Peserta

- 1) Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu coach, satu asisten coach, satu trainer dan satu dokter medis.
- 2) Kecuali libero, satu dari pemain adalah kapten tim dia harus diberi tanda dalam score-sheet.
- 3) Hanya pemain yang terdaftar dalam score-sheet dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan. Pada saat coach (dan kapten tim) menandatangani score-sheet pemain yang terdaftar tidak dapat diganti.

- 4) Perlengkapan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek, kaos kaki, dan sepatu olahraga.
  - 5) Warna dan desain baju kaos, celana pendek, dan kaos kaki harus seragam (kecuali libero) dan bersih untuk seluruh tim.
  - 6) Sepatu harus ringan dan elastis dengan bersol karet atau kulit tanpa tumit(hak).
  - 7) Baju kaos pemain harus diberi nomor dari 1 sampai dengan 18.
  - 8) Nomor harus ditempatkan pada baju kaos di tengah depan dan di tengah belakang. Warna dan terangnya angka harus kontras dengan warna dan terangnya baju.
  - 9) Tinggi nomor dada minimal 15cm dan nomor punggung 20cm. Garis yang membentuk angka harus minimal selebar 2cm.
  - 10) Pada baju kaos kapten tim dibagian dada harus terdapat garis beukuran 8x2 cm di bawah nomor dada.
- b. Peraturan permainan
- 1) Seorang wasit merupakan pemimpin jalannya pertandingan, sama halnya pada permainan bola basket dan juga sepak bola.
  - 2) Selain wasit, ada juga 4 orang lainnya yang merupakan penjaga garis serta seorang pencatat skor.
  - 3) Sistem pertandingan menggunakan sistem setengah kompetisi yang terdiri dari 8 tim dan akan disitribusikan ke dalam 2 (dua) grup, masingmasing group terdiri dari 4 (empat) tim.
  - 4) Suatu tim memperoleh angka bila berhasil mendaratkan bola di lapangan permainan lawan.
  - 5) Regu lawan membuat kesalahan.
  - 6) Regu lawan menerima hukuman (penalti)
  - 7) Suatu tim membuat kesalahan bila bern menyalahi peraturan. Wasit memutuskan adanya kesalahan dan memberikan sanksi sesuai dengan peraturan.
  - 8) Jika terjadi dua kesalahan atau lebih secara berturut-turut, maka hanya kesalahan pertama yang dikenakan.

- 9) Jika terjadi dua kesalahan atau lebih secara bersamaan, dinamakan kesalahan ganda dan permainan diulang.
- 10) Akibat memenangkan suatu reli. Suatu reli adalah rangkaian gerak permainan diawali pukulan servis oleh pelaku servis sampai bola diluar permainan.
- 11) Jika tim yang melakukan servis memenangkan reli, tim itu mendapatkan angka dan tetap melakukan servis.
- 12) Jika tim yang menerima servis memenangkan reli, tim itu mendapatkan angka dan selanjutnya harus melakukan servis.
- 13) Satu set dimenangkan oleh regu yang pertama mendapatkan angka 25 dengan selisih angka minimal dua angka. Pada keadaan 24-24, permainan dilanjutkan hingga dicapai selisih dua angka.
- 14) Pertandingan dimenangkan oleh tim yang memenangkan tiga set.
- 15) Pada keadaan 2-2, set penentuan (set ke 5) dimainkan hingga angka 15 dengan selisih angka minimal 2 angka.
- 16) Jika salah satu tim menolak untuk bermain setelah dilakukan pemanggilan maka tim tersebut dinyatakan kalah dan kehilangan pertandingan dengan hasil 3-0 dan 0-25 untuk setiap set.
- 17) Satu tim tanpa alasan yang dapat dipertanggung jawabkan tidak hadir di dalam lapangan permainan pada waktu yang ditentukan, dinyatakan kalah dengan hasil yang sama pada peraturan sebelumnya.
- 18) Satu tim yang dinyatakan tidak lengkap untuk set atau pertandingan itu, dinyatakan kalah dalam set atau pertandingan itu. Tim lawan mendapatkan angka atau angka dan set, yang diperlukan untuk memenangkan set atau pertandingan itu.
- 19) Sebelum pertandingan, wasit pertama melakukan undian untuk menentukan giliran servis pertama dan lapangan pada set pertama. Jika set penentuan harus dimainkan, dilakukan lagi undian yang baru.

20) Undian dilakukan dihadapan kedua kapten tim. Pemenang memilih salah satu melakukan servis atau menerima servis atau lapangan, tim yang kalah menerima sisanya.

c. Sikap dalam Permainan

- 1) Bola dinyatakan di dalam permainan pada saat wasit pertama memberikan isyarat melakukan servis.
- 2) Bola dinyatakan di luar permainan pada saat salah satu wasit membunyikan pluit, karena terjadi kesalahan.
- 3) Bola dinyatakan masuk pada saat menyentuh lantai lapangan permainan termasuk garis-garis batas lapangan.
- 4) Bola dinyatakan keluar pada saat bagian dari bola yang menyentuh lantai secara keseluruhan berada diluar garis-garis batas. Bola menyentuh benda di luar lapangan, langit-langit atau seseorang yang tidak bermain. Bola menyentuh antena, tali, tiang atau net di luar pita samping. Bola secara keseluruhan melewati bawah net.
- 5) Setiap tim harus bermain di daerah dan tempat permainannya sendiri. Bola dapat dimainkan meskipun dikembalikan melalui daerah bebas.
- 6) Untuk mengembalikan bola setiap tim dapat memantulkan / menyentuh bola tiga kali (kecuali pada blok). Jika dimainkan lebih dari tiga kali, regu tersebut dinyatakan melakukan kesalahan empat pantulan / sentuhan.
- 7) Kesalahan memainkan bola jika satu regu melakukan sentuhan bola empat kali sentuhan sebelum menyebrangkannya.
- 8) Bola yang tertahan, seorang pemain tidak memantulkan bola dan bola itu tertahan atau dile
- 9) Sentuhan ganda dalam bermain dinyatakan kesalahan dimana seorang pemain menyentuh bola dua kali berturut-turut atau bola menyentuh bagian tubuh berturut-turut.

d. Kelengkapan Pemain

- 1) Pemain Bola Voli hendaknya harus mengenakan pakaian olahraga dengan nomor punggung dan dada, memakai celana pendek dan memakai sepatu olahraga.
  - 2) Kapten tim harus mempunyai strip di kaos berukuran sekitar 8 cm x 2 cm di bawah nomor bagian depan.
  - 3) Desain kaos, celana, serta kaos kaki harus seragam kecuali untuk pemain libero.
  - 4) Kaos seragam harus bernomor antara 1 sampai 20.
  - 5) Nomor harus tercetak di bagian dan belakang kaos.
  - 6) Dilarang menggunakan kaos dengan desain beda kecuali untuk libero, serta harus ada nomornya.
- e. Pelanggaran dalam Permainan Bola Voli
- 1) Pemain dengan sengaja atau tidak sengaja menyentuh jarring net dengan tangan.
  - 2) Pemain tidak dinyatakan pelanggaran jika anggota tubuhnya selain tangan menyentuh net dengan tidak disengaja. Misalnya waktu blocking dada atau punggung menyentuh net secara tidak sengaja.
  - 3) Berbicara kasar atau mengumpat terhadap wasit atau juri.
  - 4) Menegur wasit dan pembantu wasit.
  - 5) Menerima petunjuk dan arahan dari luar lapangan selama pertandingan.
  - 6) Pemain mempengaruhi wasit.
  - 7) Meninggalkan lapangan pemain tidak izin.
  - 8) Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola Voli harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan. Tidak boleh melakukan double (dua kali mengenai bola) dengan sengaja dan jumlah pukulan maksimal 3 kali di daerah sendiri lalu diseberangkan ke daerah lawan.
  - 9) Pemain dengan tidak sengaja melakukan passing double pada saat service pertama di perbolehkan dengan lanjutan bola tetap di

mainkan tiga kali, jadi setelah bola pasing double oleh pemain harus langsung di pasingkan atau smash ke lawan.

f. Peraturan Libero

- 1) Pemain libero harus terdaftar sebelumnya ketika permainan akan dimulai.
- 2) Ketika pertandingan berjalan hanya diperbolehkan ada 1 libero di lapangan.
- 3) Pemain libero harus menggunakan seragam dengan desain yang berbeda dari pemain lainnya.
- 4) Pemain libero tidak diperbolehkan melakukan attack hit ketika berada di posisi manapun selama posisi bola lebih tinggi dari net.
- 5) Pemain libero tidak diperbolehkan melakukan service.
- 6) Pergantian pemain oleh pemain libero tidak dihitung sebagai pergantian pemain.
- 7) Pemain libero hanya dapat digantikan oleh pemain yang sesuai posisinya atau oleh pemain libero cadangan.
- 8) Pada setiap awal set pemain libero tidak diperbolehkan memasuki lapangan pertandingan sebelum wasit 2 mengecek susunan pemain dan pemain awal yang digantikan oleh libero tersebut.
- 9) Pergantian pemain libero dilakukan ketika bola mati dan sebelum peluit service ditiup oleh wasit.
- 10) Pergantian pemain libero setelah peluit service tetap diperkenankan namun ketika rally telah selesai kapten tim akan diperingatkan oleh wasit dan jika tetap terulang maka akan diberikan sanksi.

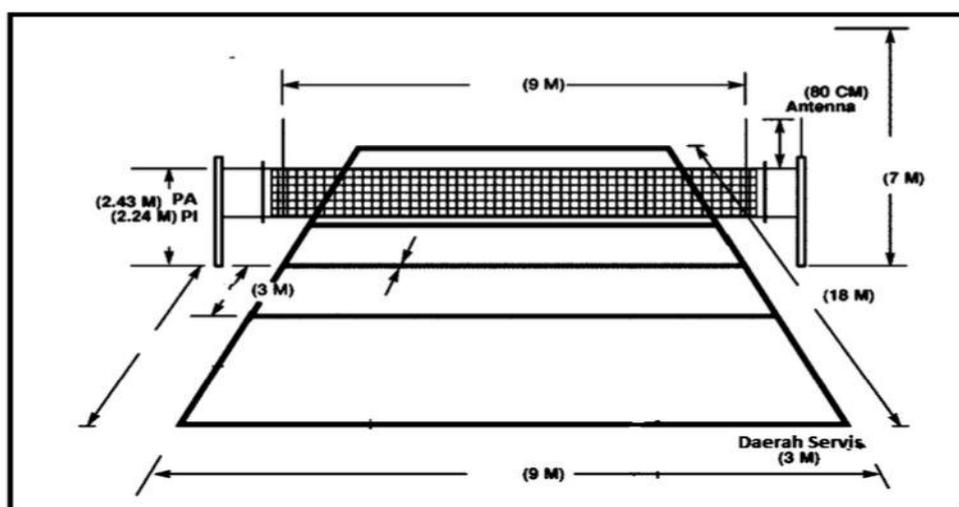
## **5. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli**

Sarana dan Prasarana merupakan segala hal berbentuk barang yang berguna untuk memperlancar proses latihan atau pertandingan Bolavoli. Sarana dan Prasarana Bolavoli terdiri atas lapangan, jaring atau net, bola, dan perlengkapan pemain. Fasilitas Bolavoli terdiri dari: (1) lapangan permainan Bolavoli, (2) net atau jaring, (3) tiang dan tongkat, dan (4) Bolavoli. Berikut ini penjabaran terkait fasilitas permainan Bolavoli:

Berikut ini adalah sarana dan prasarana yang diperlukan dalam permainan bola voli:

a. Lapangan

Lapangan menjadi salah satu pendukung dalam permainan bola voli. Menurut PBVSI (2021: 12) lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan sisi minimal 3 m di semua sisi. Dalam hal ini lapangan permainan harus sesuai dengan peraturan PBVSI, yaitu: permukaan harus datar, horizontal, dan berwarna terang. Selain itu pada saat pertandingan terdapat area khusus berbentuk kotak pada sudut sejajar bangku pemain. Kotak tersebut digunakan untuk para pemain cadangan melakukan pemanasan dan bersiap memasuki lapangan (Ahmadi, 2007: 9)



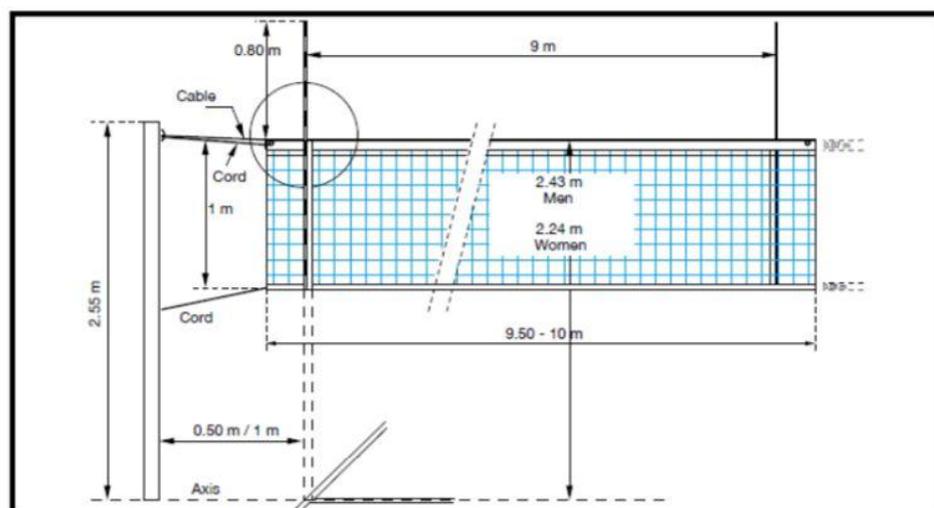
Gambar 2.8 Lapangan

(Sumber: FIVB, 2013:63)

b. Jaring atau Net

Jaring atau net merupakan salah satu perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan bola voli. Net berfungsi sebagai pembatas antara regu yang satu dengan regu yang lain. Ketentuan lebar net 1 m dan panjang 9,50 m, terdiri atas rajutan lubang-lubang 10 cm berbentuk persegi berwarna hitam. Lubang-lubang pada net bervariasi, ada yang

terdiri dari 10 lubang ke bawah atau 9 lubang ke bawah, tetapi untuk standar internasional menggunakan 10 lubang ke bawah, perbedaan jumlah lubang berpengaruh pada lebar net. Pada samping kanan dan kiri net, atas dan bawah terdapat lubang, lubang tersebut dikaitkan dengan seutas tali, tali digunakan untuk menarik net ke tiang-tiang net, hal tersebut dimaksudkan agar net tersebut terbentang dengan tegang. Jaring atau net dapat dilihat pada gambar berikut.



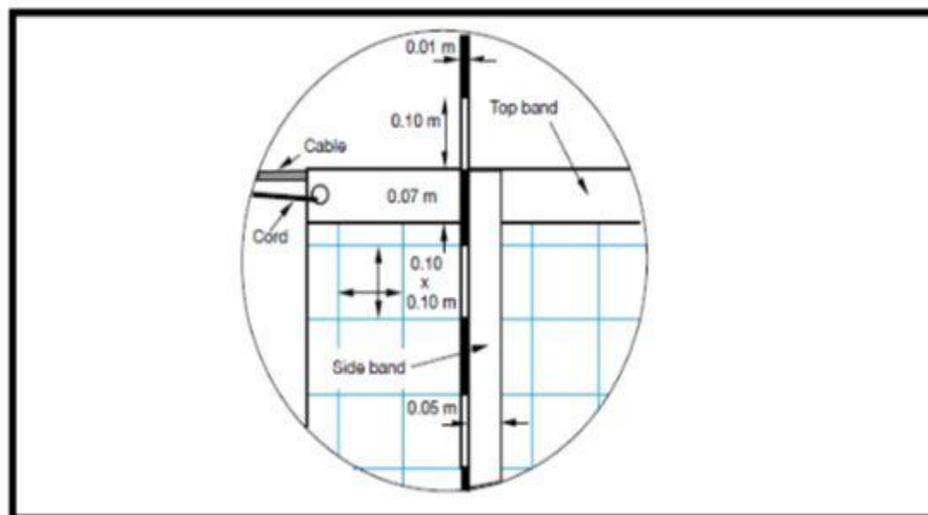
Gambar 2.9 Net

(Sumber: FIVB, 2013:61)

### c. Tiang dan Antena

Dalam pertandingan olahraga Bolavoli nasional maupun internasional, harus ada antena yang menonjol ke atas yang dipasang di atas batas samping jaring/net. Kegunaan dari antena ini yaitu untuk batas luar lambungan bola, jika bola melambung di luar antena maka dinyatakan keluar. Sebuah antena dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Antena diletakkan dengan arah berlawanan pada sisi net. Dua buah antena ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan ditempatkan berlawanan dari net. Antena dibuat dari bahan fiber glass ukuran panjang 180 cm garis tengah 1 cm. Antena itu harus berwarna kontras. Tinggi antena di atas net adalah 80 cm dan diberi garis-garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm, bisa berwarna hitam

putih, merah putih atau hitam kuning. Antena Bolavoli dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.

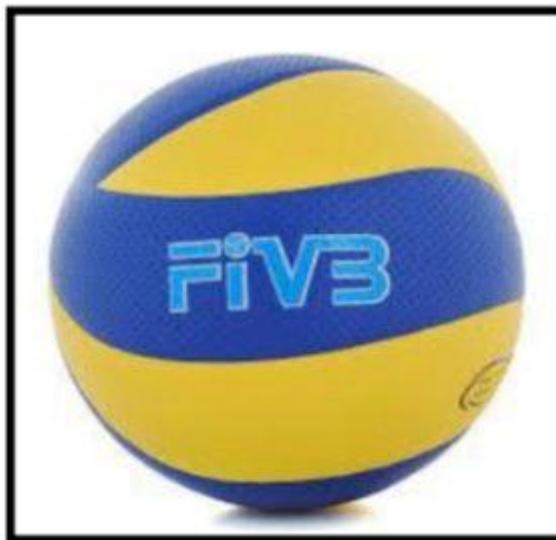


Gambar 2.10 Antena

(Sumber: FIVB, 2013:61)

#### d. Bola

Bola yang digunakan dalam permainan bola voli harus memiliki dimensi, berat, dan tekanan sesuai dengan peraturan FIVB. Menurut PBVSI (2021: 16) bola voli harus memiliki keliling 65 - 67 cm dan berat 260 - 280 gram. Sedangkan, tekanan bola voli harus berada pada kisaran 0,30 - 0,325 kg/cm<sup>2</sup>. Bola yang dipergunakan dalam pertandingan resmi haruslah mempunyai kriteria yang memenuhi syarat dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. FIVB (2013:16) menjelaskan bola harus bulat, terbuat dari kulit fleksibel atau kulit sintetis dengan kantung kemih di dalamnya, terbuat dari karet atau bahan serupa. Warnanya mungkin seragam warna terang atau kombinasi warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna bola yang digunakan dalam kompetisi resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Lingkaranya adalah 65-67 cm dan beratnya adalah 260-280 g. Tekanan dalamnya harus 0,30 hingga 0,325 kg / cm<sup>2</sup> (4,26 hingga 4,61 psi) (294,3 hingga 318,82 mbar atau hPa). Gambar Bolavoli resmi dari FIVB sebagai berikut ::



Gambar 2.11 Bola Ukuran 5

(Sumber: FIVB 2013)

e. Kostum

Kostum adalah salah satu perlengkapan yang harus dimiliki oleh pemain bola voli. Kostum dalam permainan bola voli terdiri dari baju, celana pendek, dan kaos kaki. Dalam hal ini, setiap tim harus menggunakan kostum dengan motif dan warna yang sama (kecuali libero). Selain itu, kostum yang digunakan oleh pemain harus diberi nomor 1 - 20. Menurut PBVSI (2021: 19) nomor harus ditempatkan pada baju di tengah depan dan di tengah belakang. Warna dan kecerahan nomor harus kontras dengan warna dan kecerahan baju. Nomor pada bagian dada harus memiliki tinggi minimal 15 cm, sedangkan nomor pada bagian belakang harus memiliki tinggi minimal 20 cm.



Gambar 2.12 Kostum

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

## f. Sepatu

Sepatu adalah salah satu bagian yang cukup penting dalam permainan bola voli. Dimana sepatu bola voli digunakan oleh pemain untuk melindungi kaki dari resiko cedera. Pada umumnya sepatu bola voli tidak memiliki perbedaan dengan sepatu lainnya. Namun, dalam hal ini sepatu bola voli harus dibuat dengan bahan yang berkualitas, agar pemain bola voli dapat melakukan gerak dengan baik. Menurut PBVSI (2021: 18) sepatu harus ringan dan lentur dengan sol karet atau komposit tanpa tumit.



Gambar 2.13 Sepatu

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



## **B. Hakikat Passing bawah**

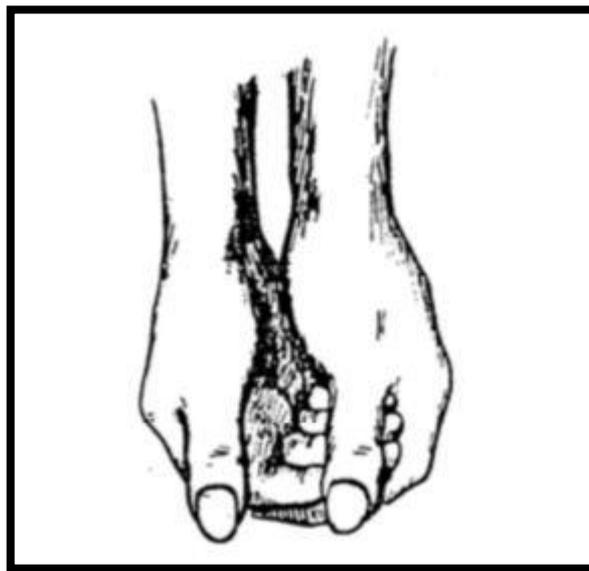
Pada hakikatnya passing bawah yang baik dan benar akan memberikan kemudahan dalam membangun serangan atau pertahanan. Menurut Suhadi & Sujarwo, (2009: 34) passing bawah adalah suatu teknik menerima bola dengan menggunakan kedua tangan. Perkenaan pada ruas tangan di atas pergelangan tangan ke atas sampai dengan siku. Penggunaan passing bawah saat permainan bolavoli dijelaskan Winarno dkk, (2013:77) Passing bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah.

### **1. Teknik Passing bawah**

Winarno dk, (2013:77) Menjelaskan tentang pelaksanaan teknik passing bawah :

#### **a. Sikap persiapan**

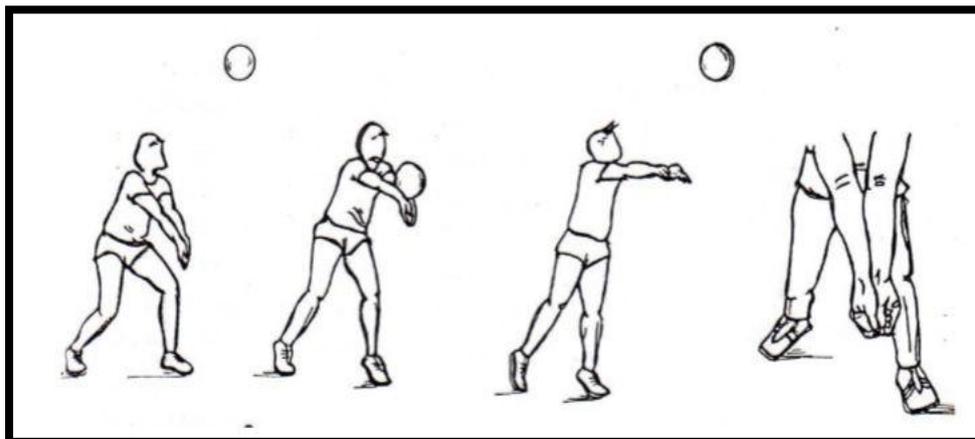
Fase star atau tahap permulaan, pemain berdiri dengan posisi permulaan sebagai berikut: kedua kaki terbuka dengan jarak sedikit lebih lebar dari jarak kedua bahu. Lututnya ditekuk. Berat badan bertumpu pada kaki bawah. Daerah pergelangan kaki. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan 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. Kedua lutut didorong sedikit ke depan. Lebih jauh sedikit dari letak ujung jari kaki. Inilah posisi permulaan (star) bagi semua jenis pertahanan. Sedangkan tahap kedua dan tahap ketiga dari sekuensi gerakan mempertahankan diri berbeda-beda bagi setiap jenis pertahanan yang ada.



Gambar 2.14 Sikap Tangan untuk passing bawah  
Winarno, dkk (2013:78)

b. Sikap perkenaan

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. Antara 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, tidak memantul kearah yang diharapkan.



Gambar 2.15 Sikap perkenaan passing bawah

Winarno, dkk (2013:79)

c. Sikap akhir

Setelah bola di passing, maka segera diikuti dengan mengambil sikap kembali agar dapat bergerak dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan.

## 2. Teknik Paasing Bawah satu tangan

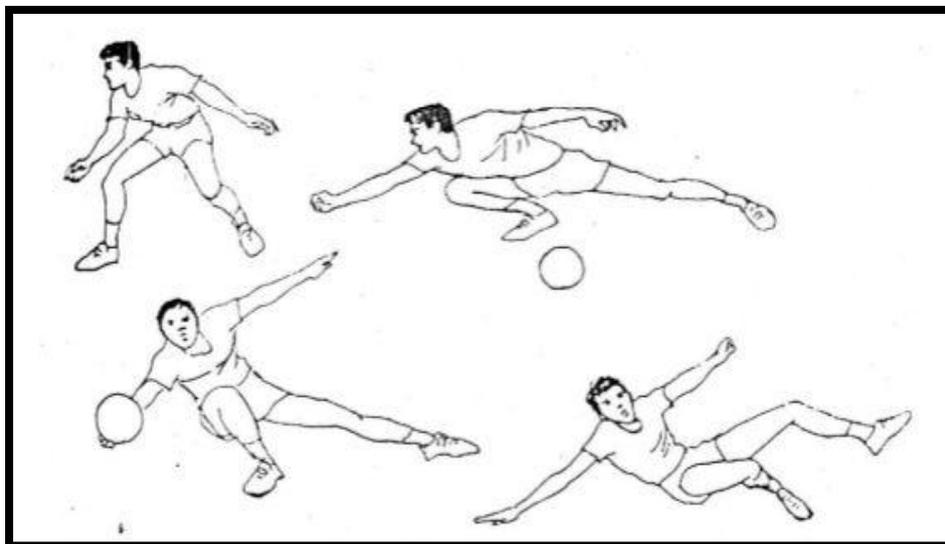
a. Sikap perkenaan

Ambillah posisi sikap siap normal dengan tumit diangkat sedikit, agar keadaan tubuh seimbang labil untuk menjamin dapat melakukan reaksi ke segala arah dengan cepat. Kedua tangan berada di depan dada, perhatian tertuju ke arah bola.

b. Sikap pelaksanaan

Setelah mengambil awalan (start) secukupnya, sehingga bola berada pada jarak yang tepat dengan melakukan passing satu tangan. Jarak jangkauan yang dimaksud adalah satu lengan ditambah dengan kepanjangan badan yang dijulurkan ke arah bola. Tangan yang akan digunakan untuk melakukan passing dijulurkan dengan jari-jari kaki menggenggam ringan. Perkenaan bola pada permukaan lengan bawah antara pergelangan tangan dan sendi siku. Sedangkan pusat (poros) gerakan lengan pada sendi bahu, usahakan satu gerakan lengan dari sudut  $30^\circ$  menuju ke sudut  $90^\circ$  (gerakan dari bawah ke atas terhadap sumbu

badan). Rendahkan badan dan julurkan lengan sejauh mungkin untuk mencapai bola yang akan dipukul (di passing).



Gambar 2.16 Perkenaan passingbawah satu tangan  
Winarno, dkk (2013:77)

c. Sikap akhir

Setelah memukul bola, maka dapat diteruskan dengan menggulingkan badan ke samping, guling ke depan atau ke belakang sesuai dengan arah pengambilan bola passing bawah satu tangan sebagai gerakan lanjutan. Setelah selesai melakukan passing, kemudian cepat bangun untuk siap bermain dan pandangan pemain selalu ke arah bola. Keberanian pemain, semangat dan perhitungan yang matang mempunyai andil besar terhadap keberhasilan pemain dalam melakukan passing bawah satu tangan.

## C. Hakikat Latihan

### 1. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tertentu dalam berolahraga. Untuk meningkatkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Menurut Emral (2017:8) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan model, dan atauran pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip training yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan”.

Menurut Mylsidayu (2015:47) “aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung”.

Menurut Beutelstahl (2013:124) “latihan yang intensip dan teratur hanya akan membuahkan hasil yang baik kalau latihan tersebut memang sudah di rencanakan dengan baik jauh sebelumnya”

Menurut Mansur (2016:4) latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan. Dijelaskan (Sukadiyanto, 2011: 5) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercise, dan training. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Sukadiyanto (2011: 5) 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. Artinya selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Sukadiyanto (2011: 5) pengertian latihan yang berasal dari kata exercises adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga

mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan exercises merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Menurut Djoko pekik (2002:8) ilmu pelatihan adalah ilmu terapan yang mempelajari masalah masalah atlet, pelatih, proses berlatih melatih, pertandingan, evaluasi hasil latihan dalam rangka mencapai suatu prestasi maksimal, atau suatu ilmu yang mempelajari teori dan metodologi latihan untuk mencapai prestasi maksimal.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa latihan yang di berikan bertujuan untuk meningkatkan suatu keterampilan, Latihan diterapkan sesuai dengan materi latihan yang sudah disusun dan direncanakan sedemikian rupa sehingga siswa yang mengikuti latihan dapat melatih suatu keterampilan dengan cara yang menyenangkan. adapun dalam kegiatan berlatih di butuhkan faktor pendukung dalam suatu latihan misalnya bola, lapangan dan lain-lain yang bertujuan untuk mempermudah dan melancarkan proses latihan dan mendapatkan hasil yang maksimal, latihan yang teratur akan membuahkan hasil yang baik.

Menurut Emral (2017:11) tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep latihan melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga peroses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Untuk proses latihan tersebut antara lain:

- a. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (penahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b. Peroses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ekek, maju, dan berkelanjutan (kontiniu).
- c. Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d. Materi latihan harus berisi materi dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.

e. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakannya secara bertahap dengan memperhiungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Latihan-latihan yang akan diberikan haruslah dapat diterapkan sesuai dengan kemampuan siswa dalam menerima materi latihan sehingga siswa dapat mengikuti seluruh kegiatan latihan dengan sempurna. Latihan yang di berikan tersebut haruslah diiringi dengan waktu pemulihan agar siswa dapat melanjutkan ke sesi latihan berikutnya.

Kemudian Mylsidayu (2015:53&71) menambah mengenai frekuensi adalah jumlah latihan yang di lakukan dalam satu minggu seseorang atlet harus berlatih 3-5 kali dalam seminggu sesuai dengan program latihan yang disusun secara sistematis dan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Frekuensi latihan bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya.

Wuest (dalam Budiwanto, 2013: 33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Sejalan dengan hal tersebut Fox, Bowers, & Foss (dalam Budiwanto, 2013: 33) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan dan jenis kegiatan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 32) frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Dalam hal ini untuk mendapatkan hasil latihan yang maksimal harus dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Bompa & Haff (2009) menyatakan bahwa atlet sebaiknya berlatih 3-5 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatan nya dalam olahraga. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Nurhasan (dalam Iskandar dan Wirno, 2021: 67)

frekuensi latihan yang efektif sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu, sedangkan bila kurang dari 3 kali dalam seminggu maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh.

Kualitas yang menunjukkan ringan atau beratnya suatu latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Menurut Bompas & Haff (2009: 4) intensitas adalah tinggi rendahnya beban (ambang rangsang) yang akan digunakan untuk latihan. Menurut Budiwanto (2012: 34) latihan harus dilaksanakan terus-menerus dengan intensitas yang tepat selama 15 hingga 60 menit per hari. Lamanya suatu latihan tergantung pada intensitas latihan yang dilakukan, dan untuk intensitas latihan yang rendah harus dilakukan dalam waktu yang lebih lama.

Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien (Sukadiyanto, 2010: 10). Dalam pembuatan program latihan seorang guru (pelatih) harus memperhatikan prinsip dan komponen latihan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 9) sasaran dan tujuan latihan secara garis besar adalah untuk: 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, 3) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik, 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Oleh karena itu, seorang pelatih harus menyusun program latihan secara menyeluruh baik latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa latihan yang diberikan harusnya memiliki prinsip-prinsip latihan yang baik guna mencapai tujuan dari latihan yang diterapkan. Dimana distiap latihan, siswa harus berpartisipasi secara aktif dalam melakukan semua latihan yang diberikan.

Dan latihan yang diberikan hendaknya bervariasi untuk menghindari kebosanan siswa dalam mengikuti latihan yang dilakukan.

## **2. Tujuan Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2011: 7) tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Menurut (Suharjana, 2013: 38) ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani.

Suatu latihan hendaknya mempunyai tujuan dan sasaran tertentu, dijelaskan Harsono (2015: 39) menjelaskan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, 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. Sedang menurut Sukadiyanto (2011: 8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Agar tujuan latihan dapat tercapai maka diperlukan tahapan tahapan dalam latihan, dijelaskan Djoko pekik (2002:59) agar memperoleh hasil optimal latihan dilakukan secara bertahap yakni pendahuluan, pemanasan, latihan inti dan peregangan. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang dan jangka pendek, dipaparkan Sukadiyanto (2011: 8) jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya adalah proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior. Tujuan

utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan teknik dasar yang benar. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahakan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kerja fisik, di antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentikan, dan keterampilan teknik cabang olahraga.

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain untuk:

a. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Sedang untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik

b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sasarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap Cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predominan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

c. Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.



- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik maka harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Keberhasilan program latihan juga didukung oleh bidang keilmuan terkait dijelaskan Lidor (2010 : 114) program pelatihan untuk pemain Bolavoli remaja dapat memanfaatkannya pengetahuan teoritis dan praktis dari berbagai domain terkait, di antaranya latihan fisiologi, kinesiologi, pengukuran dan evaluasi dalam olahraga, motorik pengembangan, dan kedokteran olahraga.

### **3. Perinsip–Perinsip Latihan**

Menurut Lubis dalam buku Emral (2017:19) perinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Perinsip-perinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami perinsip-perinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, Prinsip-perinsip tersebut sebagai berikut:

- a. Perinsip Multilateral

Menurut Bumpa dan Lubis dalam buku Emral (2017:20) multilateral adalah pengembangan konsisi fisik secara menyeluruh.

b. Prinsip Kesiapan Berlatih

Materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet berdasarkan pada prinsip kesiapan berlatih.

c. Prinsip Individual

Menurut Lubis dalam buku Emral (2017:26) Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa.

d. Prinsip Adaptasi

Latihan adalah proses adaptasi. Dengan latihan berulang-ulang akan terjadi penyesuaian terhadap organ seseorang. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya.

e. Prinsip Penambahan Beban Progresif (peningkatan)

Menurut Lubis dalam buku Emral (2017:32) beban berlebih (overload) adalah penerapan perbebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain perbebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang di ikuti dengan prinsip progresif yang di mana latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar.

f. Prinsip spesialisasi (kekhususan)

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu.

g. Prinsip Variasi Latihan

Variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan.

Menurut Budiwanto (2013: 15) program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pentahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (2009: 31-55) adalah sebagai berikut: (1) prinsip multilateral, (2) prinsip spesialisasi, (3) prinsip individual, (4) prinsip pengembangan model

latihan, (5) prinsip pengembangan beban, (6) prinsip urutan beban latihan, dan (7) prinsip ringkasan dari konsep utama. Sukadiyanto (2011: 18-23) menambahkan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (readiness), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih, 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.

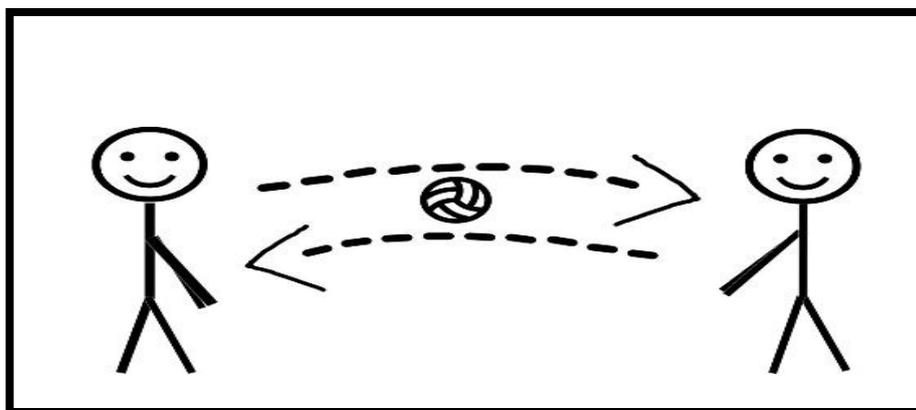
#### 4. Bentuk Latihan Berpasangan

Bentuk-bentuk latihan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar ataupun kondisi fisik seseorang. Dalam program latihan berpasangan komposisi pelaksanaan setiap item berbeda dengan durasi waktu yang berbeda set dan pengulangan berbeda.

Beberapa bentuk latihan berpasangan passing bawah, sebagai berikut:

##### a. Latihan Drill Passing Bawah Berpasangan Satu Titik (Statis)

Dilakukan sebagai pendahuluan untuk memperbaiki teknik passing bawah. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara: salah satu atlet berdiri pada jarak kurang 5 meter dari pasangannya dengan berhadapan-hadapan. Atlet melakukan passing bawah secara berpasangan terus-menerus saling mengoper, dimana semakin lama bola tidak jatuh ke tanah, maka semakin baik penguasaan passing bawahnya. Seperti gambar berikut:



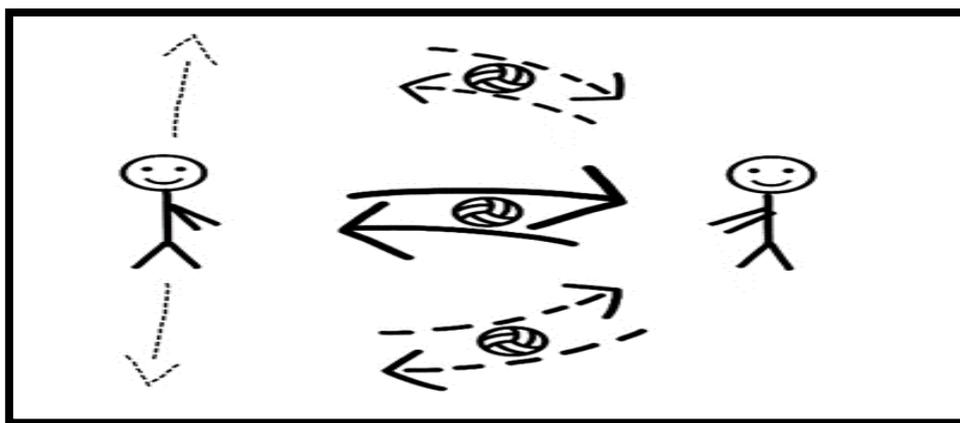
Gambar 2.17 Passing Berpasangan Satu Titik

Sumber: Dokumentasi Sendiri



b. Latihan Drill Passing Bawah Gerakan Menyamping (Dinamis)

Passing berpasangan ini termasuk dalam variasi dan kombinasi gerak dasar passing bawah dari arah menyamping. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara: salah satu atlet yang bertugas untuk melempar bola berdiri pada jarak  $\pm 3$  meter berhadapan dengan atlet yang akan melakukan passing bawah, yang di mana atlet yang memassingkan bola pertama dititik tengah, lalu bergerak 2 langkah kesamping kiri untuk melakukan passing, kembali lagi ketengah untuk memassingkan bola, lanjut lagi passing dari arah kanan 2 langkah, terakhir kembali lagi ketengah. Gerakan keseluruhan ini termasuk 1 kali repetisi. Dilakukan secara bergantian dengan pasangan.



Gambar 2.18 Passing Bawah Gerakan Menyamping

Sumber: Dokumentasi Sendiri

c. Passing Drill Smash

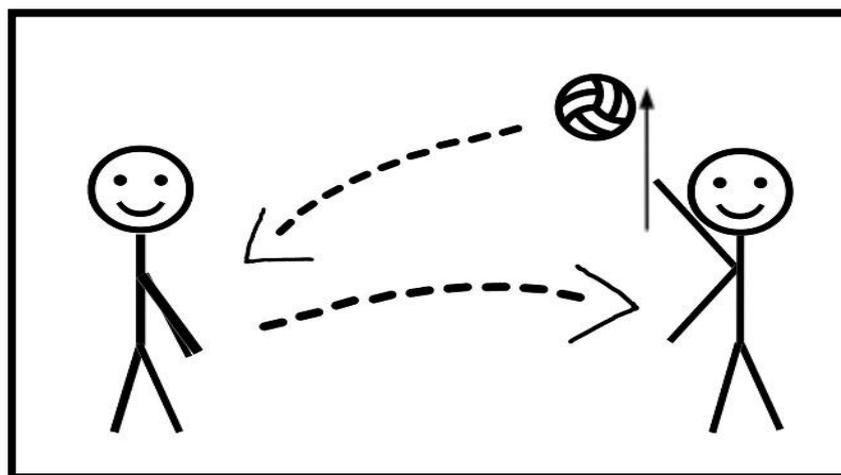
Dilakukan sebagai dasar passing bawah membantu memperbaiki teknik atlet. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara. Salah satu atlet berdiri pada jarak  $\pm 5$  meter dari pasangannya dengan berhadap-hadapan yang bertugas sebagai pemukul bola kearah pasangannya. Sedangkan atlet yang lainnya bersiap untuk menerima bola dengan cara passing bawah dilakukan secara berulang dan bergantian. Seperti gambar berikut:

Keterangan:

☺ = atlet

→ = arah *passing* bawah

← = arah *passing* bawah



Gambar 2.19 Passing Drill

Sumber: Dokumentasi Pribadi

d. Passing Bawah Berpasangan Berbentuk Lingkaran

Berbeda dengan menggunakan target sasaran ini dilakukan untuk meningkatkan penguasaan atlet/*feel the ball* dalam melakukan passing bawah. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara atlet berada di tepi lingkaran yang sudah disiapkan dengan diameter 8meter atlet melakukan passing bawah secara berpasangan dengan gerakan memutar secara jarum jam dan atlet selalu berada di garis tepi lingkaran. Satu kali putaran 360° merupakan satu kali putaran repetisi.

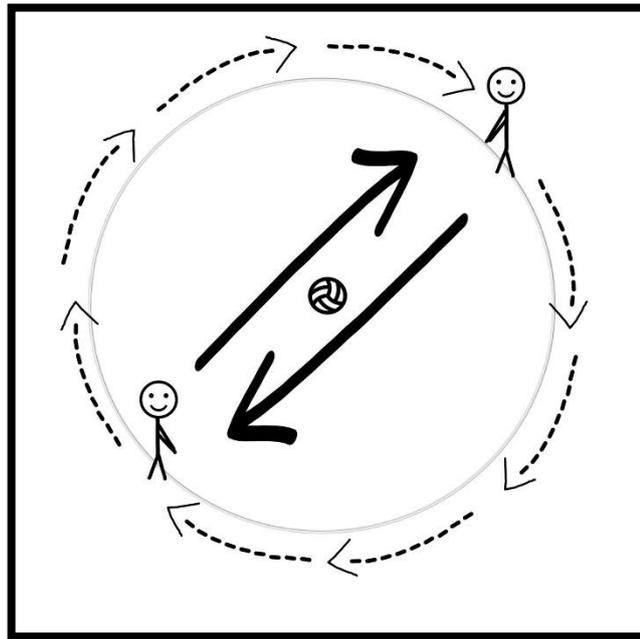
Keterangan:

☺ = atlet

→ = arah *passing* bawah

← = arah *passing* bawah

---> = arah rotasi



Gambar 2.20 Passing Bawah Berpasangan Berbentuk Lingkaran

Sumber: Dokumentasi Pribadi

#### D. Hakikat Koordinasi

Menurut Suharjana (2013: 147) koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien. Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Dijelaskan (Djoko pekik, 2002:77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Hampir semua cabang olahraga memerlukan koordinasi.

Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Dijelaskan Babu (2014:34) Koordinasi adalah kemampuan pemain untuk mengintegrasikan jenis gerakan tubuh ke

dalam pola khusus. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi.

Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2011: 149) mengemukakan koordinasi adalah hasil perpaduan hasil kinerja dari kualitas otot, tulang, persendian, dalam menghasilkan suatu gerak yang efektif dan efisien. Setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai ke yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu.

Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif. Mengenai indikator koordinasi, Sukadiyanto (2005: 139) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Suharjana (2013: 148)

membagi koordinasi menjadi dua, yaitu:

- a) Koordinasi umum Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan gerak. Dalam setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian otot-otot, sistem syaraf, dan persendian. Karena itu pada koordinasi umum diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dilakukan. Dengan demikian koordinasi umum merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan koordinasi khusus.
- b) Koordinasi khusus Koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan biomotor lain yang sesuai karakteristik cabang olahraga. Setiap teknik dalam

cabang olahraga merupakan hasil kerja antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*). Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes.

Keterampilan yang menggunakan unsur koordinasi melibatkan koordinasi mata kaki (*foot-eye coordination*) atau koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) serta koordinasi mata-kaki dan tangan. Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik akan mampu melakukan keterampilan dengan sempurna juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru. Atlet juga dapat dengan mudah berpindah atau mengubah pola gerakannya dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.

Dengan demikian untuk mencapai tujuan koordinasi yang baik perlu adanya latihan yang dapat mengembangkan kemampuan koordinasi passing bawah, latihan yang baik untuk memperbaiki koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan antara lain, latihan berpasangan statis-dinamis, latihan berpasangan drill smash, dan latihan berpasangan berbentuk lingkaran.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan dalam penelitian ini adalah mengkoordinasikan indera penglihatan mata dan tangan sebagai anggota badan dari pergelangan sampai dengan ujung jari dengan hasil kemampuan passing, dan diukur menggunakan tes passing bawah ke tembok.

### **1. Faktor-faktor Mata Tangan**

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precis*), dan efisien. Suharjana, (2013: 147) Atlet dengan koodinasi yang baik akan dapat melakukan gerakan secara tepat (*precise*), dan efisien. Atlet dengan koordinasi baik juga tidak mudah kehilangan

keseimbangan, misalnya pada lapangan yang licin, mendarat setelah melakukan lompatan dan sebagainya

Seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat melakukan keterampilan-keterampilan baru. Faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan baik, maka tingkat koordinasinya juga baik. Dengan demikian latihan yang bertujuan meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan koordinasinya pula.

Pusat pengaturan koordinasi di otak kecil (*cerebellum*) dengan proses dari pusat saraf tepi ke indera dan terus ke otot untuk melaksanakan gerak yang selaras dan utuh otot *synergies* dan antagonis. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi seseorang yaitu faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Tingkat koordinasi seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu ketepatan olahraga, seperti menghantarkan bola menggunakan passing bawah dalam permainan bolavoli.

## **E. Karakteristik Dan Motivasi Atlet Klub Brojomusti**

### **1. Disiplin**

Disiplin merupakan tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan. Upaya dalam menamakan nilai disiplin pada atlet usia muda perlu adanya kerja sama dari berbagai pihak baik pelatih, orangtua maupun atlet senior. Pelatih harus menjadi teladan yang baik bagi atlet karena segala sifat dan tingkah laku akan diikuti

oleh atletnya. Pelatih perlu memberikan peringatan bagi atlet yang sering terlambat latihan. Hal ini bertujuan agar ada rasa bersalah bagi atlet apabila datang terlambat pada saat latihan. Atlet senior juga harus memberikan contoh sifat disiplin dengan cara mengajak adik-adik juniornya untuk datang lebih awal ketika latihan dan memanfaatkan waktu latihan dengan sebaik mungkin. Sehingga proses latihan akan berjalan dengan efektif dan efisien.

Selain itu perlunya dukungan dari orangtua dalam menerapkan sifat disiplin atlet hal ini dikarenakan orangtua sebagai pendamping atlet ketika atlet dirumah. Orangtua harus memberikan contoh disiplin yang baik bagi anaknya, salah satunya dengan membiasakan atlet untuk bangun lebih pagi. Selain itu orangtua juga harus memberikan peringatan berupa teguran apabila atlet tidak memiliki disiplin yang baik pada saat dirumah maupun pada saat latihan.

## 2. Jujur

Kejujuran merupakan perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan. Dalam menanamkan nilai kejujuran pada atlet pelatih perlu melakukan evaluasi lapangan. Evaluasi lapangan artinya pelatih memberikan arahan mengenai program latihan yang akan dilaksanakan kemudian pelatih meninggalkan atlet dengan alasan ada sebuah kepentingan. Pelatih mengamati atlet dari kejauhan tanpa sepengetahuan atlet, dengan cara ini pelatih akan mengetahui bagaimana kejujuran atlet ketika latihan tanpa diawasi pelatih. Pelatih juga perlu melakukan briefing kepada atlet setelah selesai latihan mengenai pentingnya kejujuran didalam olahraga.

Selain itu orangtua juga perlu menerapkan karakter jujur dengan memberikan contoh langsung ke atlet atau memberikan arahan mengenai pentingnya nilai kejujuran. Atlet yang memiliki karakter jujur yang baik akan mendapat kemudahan didalam hidupnya hal ini karena rasa kepercayaan yang diberikan orang lain dapat dijaga dengan baik. Kejujuran

yang ada dalam diri atlet atas dasar kebiasaan yang ditanamkan baik ketika atlet dirumah maupun ketika atlet dilapangan.

### 3. Kerja Keras

Perilaku yang menunjukkan upaya sungguh-sungguh dalam mengatasi berbagai hambatan belajar dan tugas, serta menyelesaikan tugas dengan sebaikbaiknya. Upaya dalam menanamkan nilai kerja keras atlet perlu adanya penekanan ketika atlet didalam latihan. Pelatih perlu melakukan evaluasi pada setiap sesi latihan, hasil evaluasi akan mendapatkan hasil bagaimana tingkat kerja keras atlet ketika latihan. Modifikasi latihan dapat menjadi salah satu cara dalam meningkatkan kerja keras atlet. Modifikasi latihan dapat berupa perubahan susunan program latihan dari intensitas rendah ke intensitas tinggi atau perubahan tempat latihan misalnya yang biasanya latihan jogging dilapangan dipindahkan ke jalan raya.

### 4. Tanggungjawab

Tanggungjawab merupakan sikap dan perilaku seseorang untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, yang seharusnya dia lakukan, terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial dan budaya), negara dan Tuhan Yang Maha Esa. Penerapan nilai tanggungjawab tidak jauh berbeda dengan penerapan nilai kejujuran. atlet yang memiliki kejujuran pada saat latihan akan memiliki tanggungjawab baik dilapangan maupun ketika atlet dirumah. Evaluasi kejujuran atlet dapat dilakukan dengan cara pemberian tanggungjawab latihan tanpa perlu pengawasan pelatih. Dengan demikian pelatih akan mengetahui bagaimana karakter tanggung jawab atlet ketika latihan yang akan berdampak terhadap optimalisasi program latihan.

### 5. Bersahabat atau Komunikatif

Bersahabat atau komunikatif merupakan tindakan yang memperlihatkan rasa senang berbicara, bergaul, dan bekerja sama dengan orang lain. Atlet memperlihatkan rasa senang berbicara, bergaul, dan bekerja sama dengan orang lain. Bersahabat atau komunikatif dapat diterapkan dengan cara melakukan sharing antara atlet dengan pelatih,

orangtua maupun atlet senior. *Sharing* dapat berupa berbagi pengalaman, tukar pikiran atau memberikan motivasi kepada atlet. Pelatih harus memiliki jiwa bersahabat kepada atlet hal ini bertujuan agar atlet merasa bahwa pelatihnya merupakan orang yang dapat menjadi tempat atlet untuk menceritakan setiap masalah, baik masalah ketika latihan maupun masalah lainnya. Dengan adanya hubungan komunikasi yang baik akan tercipta suasana latihan menyenangkan sehingga atlet akan merasa bahwa latihan bukanlah sesuatu yang melelahkan atau menyakitkan.

#### 6. Motivasi Berprestasi Atlet Brojomusti Pontianak

Motivasi berprestasi dalam penampilan olahraga bagaimana seorang atlet selalu memposisikan diri di situasi menantang dan sulit, sehingga mereka berkembang dengan baik dan mampu mencapai tujuan. Motivasi sangat erat hubungannya dengan aspirasi pribadi atau dorongan untuk mencapai prestasi pada atlet. Hal ini tentunya berbeda antara seorang atlet dengan atlet lainnya. Sering kali, dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya merupakan sesuatu yang muncul begitu saja pada diri seorang atlet. Dengan kata lain, atlet tersebut memiliki ambang aspirasi (*level of aspiration*) yang sangat tinggi. Seorang yang terobsesi dengan keinginannya untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (*over achiever*). Selain itu, motivasi juga dapat dipengaruhi oleh penilaian obyektif atlet tersebut terhadap kemampuan dirinya yang memang belum setaraf dengan lawan yang akan dihadapinya. Keragu-raguan yang muncul mengenai kemampuan untuk mengalahkan lawan tersebut, sering kali disebabkan oleh latihan yang dijalannya.

Hal lain yang mempengaruhi motivasi adalah adanya prinsip *reward and punishment* atau pujian dan hukuman. Keberhasilan karena upaya yang keras dan kemudian memperoleh imbalan, khususnya dalam bentuk materi, jelas dapat memacu dorongan seorang atlet untuk berprestasi lagi. Pada hakikatnya, hukuman merupakan upaya untuk meningkatkan dan menyadarkan seorang atlet akan adanya tingkah laku yang salah atau keliru. Tentunya dengan harapan agar tingkah laku yang salah, pada kesempatan

lain tidak diperlihatkan lagi. Melalui hukuman, skorsing atau denda, dapat muncul suatu tingkah laku baru yang telah diperbaiki.

Hubungan komunikasi dan peran seorang pelatih terhadap atlet sebelum dan sesudah bertanding menjadi bagian penting bagi atlet untuk mempersiapkan diri. Keberadaan pelatih akan dirasakan sebagai sesuatu yang positif. Beban yang dipikul akan lebih ringan jika seorang pelatih hadir sebagai sumber inspirasi atau sumber kekuatan dalam suatu pertandingan. Dalam keadaan-keadaan tertentu pelatih dapat berfungsi sebagai penguat untuk mengembalikan kemampuan pemusatan perhatian atau konsentrasi. Dalam suatu pertandingan, sering kali seorang atlet terbawa arus atau irama lawannya, sebagai akibat dari konsentrasi yang berlebihan. Disaat-saat seperti ini, peran pelatih adalah sebagai sumber inspirasi yang dapat mengembalikan irama permainan atlet seperti semula sehingga tidak terdikte oleh lawannya.

#### **F. Tes Kemampuan Bola Voli**

Menurut Nurhasan (dalam Guntur, 2019: 10) pelaksanaan penilaian berjalan dengan baik apabila ditunjang oleh para guru dan pelatih yang telah memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang tes, dan cara menyusunnya sesuai karakteristik materi. Dalam hal ini seorang guru atau pelatih perlu memilah-milih suatu tes, termasuk bagaimana mengkontruksi alat ukur dan menggunakan alat ukur tersebut dengan benar.

Menurut Guntur (2019: 11) jenis tes keterampilan permainan bola voli ada 6, yaitu:

1. *AAPHER serving accuracy test* (pengukuran kemampuan servis), yaitu dilakukan dengan teste berada dalam daerah servis dan melakukan servis bola pada lapangan.
2. *Brumbach forearm pass wall-volley test* (pengukuran kemampuan passing bawah), yaitu teste melakukan passing bawah dengan sasaran pada tembok.

3. *Kautz volleyball passing test* (pengukuran kekuatan dan ketepatan lengan dalam melaksanakan passing bawah)
4. *AAPHER face pass wall-volley test* (pengukuran kemampuan passing atas), yaitu teste melakukan passing atas dengan sasaran pada tembok.
5. *Stanley spike test* (pengukuran kemampuan spike atau smash), yaitu teste berada di daerah bebas dan melakukan smash dalam lapangan.
6. *Brady wall-volley test* (pengukuran kemampuan passing atas dan passing bawah), yaitu teste melakukan passing bawah dan passing atas dengan sasaran pada tembok.

Dalam hal ini, tes keterampilan permainan bola voli di atas mempunyai beberapa kelemahan. Menurut Veal (dalam Guntur, 2019: 12) kelemahan penggunaan tes keterampilan olahraga ini merupakan prediktor yang dianggap tidak valid dalam mengukur kemampuan pemain saat bermain sesungguhnya karena keterampilan pemain dari hari ke hari tidak tetap dan keterampilan yang biasanya diujikan pada pemain keluar dari konteks. Selain itu, jenis tes tersebut lebih banyak mengukur pada aspek hasil yaitu pada ketepatan bola dan belum mengukur pada aspek tahapan-tahapan gerak yang baik dan benar, disamping itu tes ini sebenarnya cocok untuk mengukur kemampuan atlet profesional dan tidak relevan untuk mengukur kompetensi siswa di sekolah (Guntur, 2019: 12).

Adapun untuk mengukur tahapan-tahapan gerak yang baik dan benar dapat menggunakan tes unjuk kerja. Menurut Dhewa Leo Pramana (2013: 17) tes unjuk kerja merupakan penilaian yang dilakukan dengan mengamati kegiatan peserta didik dalam melakukan sesuatu. Sejalan dengan hal tersebut Guntur (2019: 12) mengatakan bahwa asesmen unjuk kerja (*performance assessment*) materi permainan bola voli adalah asesmen yang meminta peserta tes untuk melakukan unjuk kerja bermain bola voli pada situasi nyata sesuai kriteria yang diharapkan dan dapat diaplikasikan secara aktual.

## **G. Karakteristik Anak Usia 14– 19 Tahun**

Karakteristik anak usia 14 – 19 tahun biasanya anak seumur ini duduk di Sekolah Menengah Pertama ataupun di Sekolah Menengah Atas dan juga sudah lulus Sekolah. Pada masa ini termasuk dalam kategori masa remaja akhir. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putri 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desminta (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18- 21 tahun termasuk masa remaja akhir.

Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal remaja pertengahan, dan remaja akhir, karena memiliki rentang usia tersebut. Perkembangan pada fisik sudah dimulai dari tahap pra remaja dan akan bertambah cepat pada usia remaja akhir yang akan makin sempurna pada jenjang dewasa. Yusuf (2012: 194) mengemukakan dalam perkembangan remaja secara fisik ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Hal senada diungkapkan Jahja (2011: 231) bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja merupakan bagian dari pembelajaran yang dialami setiap individu. Secara kejiwaan pada saat fase remaja, seorang remaja mulai menemukan kematangan dalam hal kejiwaan atau psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf (2012: 195) bahwa “Remaja, secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan

masalah daripada berpikir kongkret”. Senada dengan hal tersebut Jahja (2011: 231) menyatakan “Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide ini.”

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang remaja dan meskipun emosi yang dimiliki oleh remaja agak kuat, tidak terkendali dan tampak irasional, akan tetapi pada umumnya akan selalu ada perbaikan perilaku emosional yang dilakukan oleh remaja dari tahun ke tahun hingga menuju kematangan (kedewasaan). Berdasarkan perkembangan psikologis yang telah dikemukakan, atlet pada usia ini sudah mulai dapat berpikir yang rasional akan tetapi memiliki tingkat sensitifitas yang cukup tinggi, hal ini akan berdampak pada motivasi latihan yang akan diikuti oleh anak didik pada usia ini.

#### **H. Kerangka Berfikir**

Passing merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli, karena passing berfungsi untuk menerima bola service dan mengumpun bola kepada teman. Dalam permainan bola voli terdapat berbagai macam latihan passing bawah yang dapat digunakan yaitu latihan passing bawah berjalan, passing bawah berpasangan, passing bawah di lempar oleh pelatih. Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat program latihan selama 16 kali pertemuan, kemudian atlet akan melakukan latihan berpasangan dengan menggunakan teknik dasar passing bawah. Maka dengan pemikiran tersebut, peneliti menduga bahwa latihan berpasangan terdapat pengaruh terhadap kemampuan passing bawah bola voli klub Brojomusti Pontianak.

#### **I. Hipotesis**

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang masih belum terbukti kebenarannya. Berdasarkan deskripsi

teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Ha: Terdapat Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Klub Brojomusti Pontianak.

Ho: Tidak Terdapat Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Klub Brojomusti Pontianak.