

BAB II

VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bola Voli

a. Sejarah Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Beliau dilahirkan di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942 (Damanik, A. S. 2020).

Permainan ini disebut "*Minnonette*" yaitu permainan memantul-mantulkan bola menyebrangi atas net dan bola tidak boleh menyentuh lantai. Bola yang digunakan tersebut dari bola bagian dalam bola basket, net yang digunakan adalah net yang digantungkan setinggi 2,16 meter dari permukaan lantai. Jumlah permainan ini tak terbatas, karena sesuai dengan tujuan semula yakni untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh. William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Dan pada tahun 1896 permainan kemudian menjadi volleyball yang artinya memvoli bola. Demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School (Isman.H., Supriatna. E., Triansyah.A, 2019).

Di tahun 1896, olahraga "*Mintonette*" ini berubah nama menjadi volleyball atau bola voli. Hal ini dilakukan dalam demonstrasi pertandingannya yang pertama kali diadakan di YMCA *Training School*. Di awal tahun 1896, William G Morgan diundang oleh Dr. Luther Halsey Gulick (seorang *Director of the Professional Physical Education Training School* yang juga merupakan *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) untuk mendemonstrasikan permainan yang baru diciptakannya dalam sebuah konferensi di stadion kampus YMCA yang baru. Dalam kesempatan yang dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani tersebut, William G Morgan membawa 2 tim. Setiap tim beranggota 5 orang. Morgan menjelaskan, bahwa permainan yang diciptakannya tersebut bisa dimainkan di dalam maupun luar ruangan dengan leluasa. Menurutnya juga, beliau menyampaikan bahwa

permainan ini bisa dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada standar jumlah pemain yang membatasi dalam permainan tersebut, dan tujuan dari permainan ini adalah untuk mempertahankan agar bola tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu daerah ke daerah lain (daerah tim lawan) (Mulyadi. D. Y. N., Pratiwi.E, 2020:3).

Di Indonesia, bola voli sudah diperkenalkan dan diajarkan oleh seorang guru pendidikan jasmani Belanda yang bertugas di sekolah lanjutan (HBS dan AMS). Hanya saja, saat itu bola voli belum mendapat tempat di hati masyarakat. Menjelang kemerdekaan Indonesia, barulah bola voli mulai dikenal luas dan digemari. Hingga pada 1951, permainan bola voli secara resmi dipertandingkan dalam PON II di Jakarta. Pertengahan 1954, pengurus Ikatan Perhimpunan Volley Ball Scorabaja (IPVOS) dalam rapatnya antara lain memutuskan untuk membentuk suatu induk organisasi bola voli di Indonesia. Perlahan tapi pasti, permainan bola voli di Indonesia mulai berkembang. Tak butuh waktu lama sampai beberapa *club* voli mulai bermunculan. Melihat antusiasme masyarakat terhadap cabang olahraga ini, pada 22 Januari 1955 didirikan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Bersamaan dengan didirikannya PBVSI, ditunjuk pula ketua umum pertama yang memimpin organisasi, yakni Wim J. Latumeten. Mengutip laman PBVSI, kongres pertama dilaksanakan pada Mei 1955 di Jakarta, dan di tahun yang sama organisasi ini resmi menjadi anggota FIVB. PBVSI memiliki tiga jenjang pembinaan resmi, yaitu Proliga, Livoli, dan Kejurnas. Proliga adalah sebuah *event* olahraga voli yang menggabungkan antara olahraga dan entertainment. Seluruh regu yang mengikuti laga ini wajib untuk mengikat para pemainnya secara profesional. Livoli adalah laga cabang olahraga voli yang diikuti oleh kurang lebih sepuluh *club* ternama di Indonesia yang terdaftar di PBVSI. Sementara itu, kejurnas adalah laga yang diikuti oleh semua perwakilan *club* resmi daerah yang terdaftar di PBVSI *club* yang berhak mengikuti kejurnas ialah *club* finalis pada laga kejuaraan. Sedangkan untuk *club* finalis kejurnas memiliki hak promosi untuk mengikuti Livoli.

Tahun 1955 Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) disahkan oleh Koi sebagai induk dari organisasi bola voli tertinggi di Indonesia, dan pada tahun yang sama PBVSI mendapat pengesahan sementara dari *international volleyball federation* (IVBT) yang sekarang dikenal dengan FIVB. PBVSI menjadi anggota yang ke 62 dari jumlah

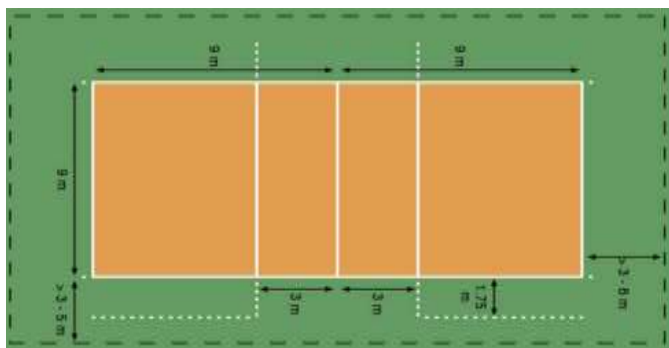
64 negara anggota IVBF saat itu. Bersamaan dengan terbentuknya induk organisasi bola voli PBVSI diadakan kejuaraan bola voli nasional yung pertama kalinya. Sejak didirikan PBVSI mulai aktif mengembangkan berbagai kegiatan hola voli Indonesia, baik didalam, maupun diluar negeri.

b. Sarana dan Prasarana Bola Voli

Sarana dan prasarana merupakan suatu alat atau bagian yang memiliki peran sangat penting bagi keberhasilan dan kelancaran suatu proses. Sarana dan prasarana adalah fasilitas yang mutlak dipenuhi untuk memberikan kemudahan dalam menyelenggarakan suatu kegiatan walaupun belum bisa memenuhi sarana dan prasarana dengan semestinya (Nadia. W. S., Effane. A, 2022).

1) Lapangan Bola Voli

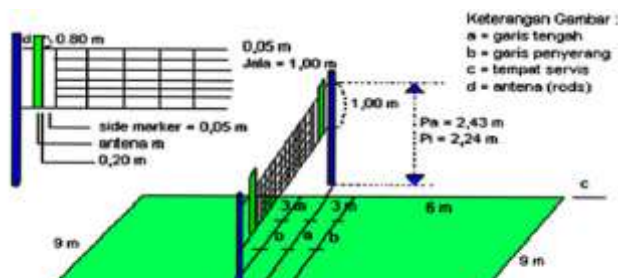
Pada lapangan permainan biasa, bentuk lapangan permainan adalah persegi panjang dengan ukuran 9 meter x 18 meter. Garis lapangan selebar 5 cm. Garis batas penyerangan untuk pemain belakang, jarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan net). Untuk ukuran garis tepi lapangan adalah 5 cm (Ali. Y, 2017).



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli

Sumber : www.pinterst.com

Untuk ukuran net lapangan bola voli yaitu, lebar net bola voli 1 meter, tinggi net untuk putra 2,43 meter, tinggi net untuk putri 2,24 meter, Tinggi antena pada net bola voli 0,8 cm, tinggi tiang net bola voli 2,55 meter, jarak tiang net dengan garis samping lapangan bola voli 0,5-1 meter, pita tepian samping net 5 centimeter sepanjang 1 meter, pita tepian atas net 5 cm, mata jala net 10 cm (Asep. A. A, 2020).



Gambar 2.2 Net Bola Voli

Sumber : www.pinterst.com

2) Bola yang Digunakan

Bola standar yang digunakan juga harus memenuhi kriteria-kriteria seperti berikut ini: bola harus berbentuk bulat, harus terbuat dari kulit yang lunak atau bahan sintetis, diameter bolanya antara 65-67 cm dan dengan massa sebesar 260-280 gram (Endang Pratiwi, 2021:8).

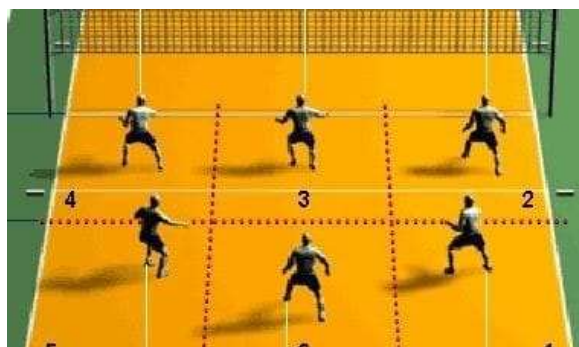


Gambar 2.3 Bola Voli

Sumber : www.pinterst.com

3) Jumlah Pemain

Olahraga bola voli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang digunakan. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing*, *block*, dan *smas* (Showab. A.,Djawa. B, 2019).



Gambar 2. 4 Posisi Pemain Bola Voli

Sumber : *www.pinterst.com*

Tosser adalah pemain yang memiliki tugas mengumpankan bola kepada rekan-rekannya atau umpan kepada *spiker* dan mengatur jalannya permainan. *Spiker* bertugas melakukan serangan dengan *smash* atau memukul bola keras agar bola jatuh di daerah lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bertugas menerima serangan lawan, dan *blocker/defender* adalah pemain bertahan yang bertugas memblok *smash* atau serangan dari lawan lawan (Mulyadi. D. Y. N., Pratiwi. E, 2020:7).

c. Pengertian Bola Voli

Bola voli adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain dengan tujuan memasukkan bola ke dalam lapangan lawan dan mencegah bola jatuh di dalam lapangan sendiri Sugiyanto (2007: 70). Menurut Sutrisno (2008: 7) bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam area lawan dan mencegah bola jatuh di area sendiri. Menurut Ahmadi, Nuril (2007: 20) "Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan fisik yang tinggi, power otot, koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Sedangkan menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015: 2) "Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantul-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa ada batas waktu sentuhan". Dalam bermain bola voli, ada prinsip dasar yang harus diperhatikan. Meauna Barbara L. Viera dan Bonnie Jiil Ferguson (2000: 2) prinsip dasar bermain bola voli yaitu "Memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan

sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan yang selanjutnya diberikan kepada penyerang, dan sebuah *spike* yang di arahkan ke bidang lapangan lawan (Barbara I. Viera & Jill Bonnie Jill Feriusen, 2000: 2). Siehagai aturan dasar, bola voli boleh dipantulkan dengan bagian badan, dari pinggang ke atas, pada dasarnya permainan ini merupakan permainan tim atau beregu meskipun sekarang sudah dikembangkan permainan voli dua lawan dua atau satu lawan satu yang lebih mangarah pada tujuan rekreasi seperti voli pantul yang berkembang akhir-akhir ini. FIVB (*Fédération Internationale de Volleyball*), memaparkan bahwa bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain yang bermain dengan menggunakan tangan mereka untuk memukul bola ke atas dan menjaganya agar tidak jatuh di lapangan mereka sendiri. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memukul bola ke dalam area lawan dan mencegah bola jatuh di area sendiri. Saat ini permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang menempati urutan ke dua yang paling digemari di dunia (Sunardi dan Kurdiyanto (2015: 5). Permainan ini bisa dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat desa maupun kota. Tujuan permainan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah bekerja dan untuk menjaga kesegaran jasmani. Kemudian adanya perkembangan untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negaranya. Ciri-ciri permainan bola voli pada sekarang prestasi yang setinggi-tingginya. Dengan adanya tuntutan prestasi yang setinggi-tingginya, maka permainan bola voli sangat perlu adanya pembinaan prestasi secara serius sejak usia dini harus terus dilakukan, salah satunya melalui jalur pelatihan bola voli melalui *club* yang melakukan pembinaan permainan bola voli. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh.

Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melakukan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan secara

teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Seperti yang dikemukakan oleh Sumardi dan Kardiyanto (2015: 1) "Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangatlah penting". Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola dengan karet dengan ciri permainan yang dilambungkan ke atas dan kemudian disambut sebelum bola menyentuh tanah, pemain yang berjumlah 6 orang setiap tim nya, memiliki ukuran lapangan sesuai ketentuan dan menggunakan net dengan ketinggian tertentu untuk putra dan putri. Yang bertujuan untuk memasukkan bola ke daerah lawan dan mencegah bola masuk ke daerah. mereka sendiri dengan menggunakan teknik-teknik yang benar.

d. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Penguasaan teknik dasar seperti teknik *passing*. Kemampuan *passing* bawah yang baik yaitu: kemampuan atlet mengedalikan bola yang datang dari berbagai arah dalam situasi tertentu. Kemampuan atlet dalam mengontrol dan mengendalikan bola dengan cara mempassing merupakan hal yang penting dalam sebuah permainan bola voli. Dengan demikian seorang pemain bola voli harus memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik, sehingga situasi dan kondisi pertandingan dapat dikendalikan (Febriani. Y., Rifki. M. S, 2020).

Teknik *passing* bawah merupakan teknik dasar paling dasar yang perlu dikuasi karena teknik ini bertujuan mengatur jalanya pertandingan. Teknik dasar *passing* terdiri dari dua jenis yaitu, *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahapan gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. *Passing* bawah merupakan gerakan untuk bertahan dan memberikan bola kepada teman satu tim dengan posisi tubuh diturunkan sedikit, kaki ditekuk, kedua tangan rapat dan dikunci lurus dengan jari tangan yang saling menyilang atas dan bawah (Abrasyi. R., Sujiono. B., Hernawan. H., Dupri. D, 2018).

Passing bawah digunakan untuk menerima *servis* dan menerima serangan dari lawan. Seorang atlet diharapkan memiliki *passing* bawah yang baik karena seorang pemain yang memiliki *passing* bawah yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa adanya *servis* yang baik, dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Jadi teknik *passing* bawah dilakukan dengan benar, kemungkinan besar dalam menerima serangan dari lawan akan berhasil, sehingga terjadi permainan yang baik dan kesempatan melakukan *spike* untuk mendapatkan poin akan terjadi (Febriani. Y., Rifki. M. S, 2020).

Penguasaan teknik dasar sangat dipengaruhi oleh keadaan-keadaan tertentu, baik diri sendiri maupun regu, dengan demikian bisa dikaitkan bahwa dalam melatih teknik dasar sangat berhubungan dengan kemampuan gerak tubuh, kemampuan fisik, taktik dan mental.

Menurut Muhammad Suhairi dkk (2020: 19) teknik dasar bola voli merupakan salah satu bagian penting dalam permainan bola voli yang bisa dijadikan sebagai dasar kesempurnaan sebuah permainan bola voli. Selain itu pada kenyataannya masih banyak sekali penyebab-penyebab lainnya yang dapat menunjang permainan menjadi lebih baik dalam permainan bola voli diantaranya, kondisi fisik, mental, dan strategi dalam permainan bola voli. Oleh karena itu untuk menjadi salah satu pemain bola voli yang handal, maka perlu menguasai seluruh teknik dasar bola voli. Berikut ini akan diuraikan mengenai beberapa macam teknik keterampilan bola voli diawali dengan teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas.

1) *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan usaha pemain untuk mengoper bola diatas kepala menggunakan kedua tangan secara bersamaan, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan memainkan bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabilah bola yang dioperkan jelek,

maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang (Pribadi. M. R, 2023).

Gambar 2.5 Passing Bawah

Sumber : www.pinterst.com

2) *Passing Atas*

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing atas* yang baik, khususnya bagi seorang *tosser* sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing atas* yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan *spiker/smash* (orang yang melakukan pukulan *smash*) untuk melakukan pukulan *smash* dengan tajam, keras, dan mematikan. Apalagi bila dilakukan secara bervariasi, pihak lawan pasti akan sangat sulit menebak serangan-serangan yang akan dilakukan oleh tim tersebut (Budiyono. K, 2017).



Gambar 2.6 Gerakan *Passing* Atas Permainan Bola Voli

Sumber : Buku Pembelajaran Bola Voli

e. Latihan *Passing* Bawah

Passing merupakan operan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya. Hal ini sesuai dengan pendapat M. Yunus (1992: 80) mengemukakan bahwa "*Passing* adalah mengoperkan kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan". Oleh karena itu, menguasai teknik dasar *passing* bawah bola voli merupakan faktor yang penting dan harus dipahami serta dikuasai dengan benar. *Passing* bawah merupakan teknik dasar bola voli yang paling awal diberikan dalam mengajar atau melatih bola voli. Menurut G. Durrwachter (1990: 52) menyatakan, "Teknik *passing* bawah bagi anak didik dirasakan lebih wajar, gampang dan terutama lebih aman pada saat menerima bola yang keras, dibandingkan dengan gerak *passing* atas yang memerlukan sikap tangan dan jari khusus". Dengan demikian *passing* bawah memiliki keuntungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan *passing* atas, Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan, *passing* bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, dimana perkenaan bola yaitu padu kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan ke lapangan sendiri atau sebagai awal melakukan serangan. Menurut Aryono Hendurto (2015) latihan *passing* bawah yang efektif adalah dengan berlatih melakukan *passing* bawah dari atas kepala, latihan ini dimulai dengan melempar bola ke atas, kemudian melakukan *passing* bawah dari atas kepala sehingga bola kembali ke tangan. Latihan ini dapat membantu meningkatkan koordinasi dan kecepatan reaksi pemain dalam melakukan *passing* bawah.

Fakhruddin (2018) memaparkan bahwa latihan *passing* bawah yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *drill* yang fokus pada gerakan dasar *passing* bawah. Latihan ini dimulai dengan melakukan pukulan bola dengan posisi kaki yang benar, kemudian melatih gerakan lengan dan bahu untuk mengarahkan bola ke arah yang tepat. Latihan ini dapat membantu meningkatkan teknik dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dari melakukan latihan *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah untuk meningkatkan teknik dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah, meningkatkan koordinasi dan kecepatan reaksi pemain, meningkatkan kerjasama antara pemain, dan meningkatkan kemampuan dalam mengarahkan bola ke arah yang tepat. Dengan menguasai teknik dasar *passing* bawah, pemain akan memiliki fondasi yang baik untuk memperbaiki teknik yang lebih kompleks dalam permainan bola voli, seperti *smash* dan *blocking*. Latihan *passing* bawah juga dapat membantu memperbaiki kemampuan bertahan dan mengurangi kesalahan yang terjadi dalam permainan.

f. Tahapan Pembelajaran/Bentuk *Passing* Bawah

Pada dasarnya belajar gerak merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, dikutip oleh Aep Rohendi (2018: 53) menegaskan bahwa belajar gerak menekankan pada kondisi yang berkaitan dengan perbaikan dalam pembelajaran gerak sehingga terjadinya perubahan tingkah laku karena latihan, sedangkan Schmidt (2002: 34) menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Di sisi lain, pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seseorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan baik.

Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen. Dengan mengikuti tahap latihan bentuk *passing* bola voli yang sistematis dan terstruktur, diharapkan pemain dapat meningkatkan kemampuan dan teknik dasar dalam melakukan *passing* bola voli. Menurut Adi Kurniawan (2018) tahap pembelajaran bentuk *passing* dalam permainan bola voli meliputi: 1). Tahap awal: pemahaman tentang posisi unsur dan teknik dasar dalam melakukan *passing*, seperti posisi kaki, posisi badan, dan teknik pukulan. 2). Tahap lanjutan mengasuh kemampuan dalam melakukan *passing* dengan variasi pukulan, seperti *passing* bawah, *passing* atas, dan *passing* jempol. 3). Tahap lanjutan latihan *passing* dengan situasi permainan yang lebih kompleks, seperti *passing* pada situasi serangan dari lawan. Menurut M. Rusli Ibrahim (2013), tahap latihan bentuk *passing* dalam permainan bola voli meliputi: 1). Tahap awal: latihan tentang posisi dan gerakan dasar dalam melakukan *passing*, seperti posisi kaki, posisi badan, dan teknik pukulan. 2). Tahap lanjutan: latihan *passing* dengan variasi pukulan dan latihan *passing* dengan situasi permainan yang lebih kompleks. 3). Tahap akhir: memperbaiki teknik dan meningkatkan kemampuan *passing* dalam situasi pertandingan yang lebih intens.

g. Otot-Otot yang Bekerja saat Melakukan *Passing* Bawah

Otot adalah jaringan tubuh yang berperan dalam gerakan dan menjaga postur tubuh. Dalam bidang olahraga, Otot adalah jaringan tubuh yang memungkinkan manusia untuk melakukan gerakan dan mempertahankan postur tubuh saat melakukan aktivitas olahraga Sudiyono. A. (2016). Menurut Goni, S. (2013), otot adalah jaringan tubuh yang berperan dalam gerakan dan kontraksi otot memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan baik. Sedangkan menurut Priyanto, A. (2018), otot adalah jaringan tubuh yang berfungsi untuk menghasilkan kekuatan dan gerakan tubuh saat melakukan aktivitas olahraga.

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa otot sangat penting karena berperan dalam melakukan gerakan-gerakan fisik yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas olahraga. Saat melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli, terdapat beberapa

otot yang bekerja. Berikut adalah susunan otot-otot yang bekerja saat melakukan *passing* bawah:

- 1) Otot tangan : Otot tangan termasuk otot yang paling aktif bekerja saat melakukan *passing* bawah. Otot bahu, lengan atas, lengan bawah, pergelangan tangan, dan jari-jari tangan semuanya bekerja untuk memegang dan mengontrol bahu serta memindahkannya ke arah yang diinginkan.
- 2) Otot kaki : Otot kaki juga sangat penting dalam melakukan *passing* bawah. Otot paha, betis, dan kaki bekerja untuk menjaga keseimbangan tubuh dan memposisikan diri dengan tepat agar bisa melakukan pukulan yang akurat.
- 3) Otot perut : Otot perut berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mempertahankan postur tubuh yang benar saat melakukan *passing* bawah.
- 4) Otot punggung : Otot punggung bekerja untuk mempertahankan postur tubuh yang benar saat melakukan *passing* bawah.
- 5) Otot leher : Otot leher juga berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh dan memposisikan kepala dengan tepat saat melakukan *passing* bawah.

Dalam melakukan *passing* bawah, diperlukan koordinasi antara otot-otot tersebut agar dapat menghasilkan pukulan yang akurat dan kuat. Oleh karena itu, latihan yang teratur dan terstruktur sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli.

h. Analisis Kondisi Fisik Pemain

Ada dua jenis sikap permulaan untuk menganalisis gerakan tubuh yaitu sikap berdiri tegak dan sikap berdiri anatomis. Istilah arah yang digunakan ialah anterior, posterior, distal, proksimal, superior, inferior, mediai, superficial, profundus, Gerakan dasar yang terjadi pada bidang sagital dengan sumbu transfersal ialah fleksi ekstensi, fleksi dorsal, fleksi plantar. Gerakan pada bidang frontal sumbu anteroposterior ialah abduksi, abduksi horisontal, adduksi horisontal, elevasi, depresi, fleksi lateral, infers, eversi. Gerakan dasar pada bidang transfersal dengan sumbu longitudinal ialah rotasi

medial, rotasi lateral, supinasi, pronasi. Gerak sirkumduksi terjadi pada bidang sagital dan frontal dengan sumbu triaksial (Sudarminto, 1992: 15). Gerakan *passing* bawah merupakan koordinasi bagian anggota gerak atas yang terdiri dari tulang belakang, gelang panggul, gelang bahu, lengan atas dan lengan bawah. Sedangkan bagian anggota gerak bawah yang terlibat terdiri dari tulang paha, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, dan tulang kaki. Sehingga kedua bagian anggota gerak tersebut memerlukan koordinasi yang baik untuk bisa melakukan *passing* bawah dengan benar.

Situasi fisik ialah faktor berguna yang sangat mempengaruhi didalam permainan, kegiatan atau perlombaan dengan cara maksimum yang sanggup bertahan mulai dari awal sampai akhir dengan situasi yang senantiasa normal. Cabang berolahraga bola voli menginginkan daya tahan fisik yang normal sebab sangat mempengaruhi dalam mendukung permainan, sehingga dari itu instruktur wajib memberikan latihan fisik yang dilakukan dengan cara teratur supaya memperoleh situasi fisik yang bagus alhasil atlit dapat mencapai sesuai sasaran. Berolahraga merupakan alat satu tata cara buat melindungi kesehatan dan kesegaran badan. Dengan cara prevalent yang di arti menggunakan kebugaran badan ialah kesegaran raga (*physical fitness*), maksudnya keahlian seseorang melaksanakan aktivitas ataupun kegiatan satu hari dengan efisien serta tidak hadapi kejenuhan serta kelelahan yang berarti sebagai akibatnya masih memiliki persediaan tenaga untuk mengatasi pekerjaan serta kegiatan tambahan (Moh Turi, 2020).

Gerakan pada bagian tubuh tertentu dihasilkan dari kontraksi sekelompok otot. Sekelompok otot yang menghasilkan gerakan disebut otot penggerak atau agonis. Pada sisi lain yang berkebalikan dengan otot penggerak ada otot lain yang sifatnya menghambat gerakan yang disebut antagonis. Di dalam gerakan suatu bagian tubuh, selain agonis dan antagonis ada lagi otot yang disebut sinergis yaitu otot yang bersifat mengatur gerakan. Apabila otot agonis, sinergis, dan antagonis bisa berfungsi secara serasi, maka gerakan bisa terjadi dengan lancar (Sugiyanto, 1992: 245) Gerakan-gerakan tubuh merupakan hasil dari gerak sejumlah otot yang terkoordinasi. Gerakan kelompok otot ini dapat merupakan kerjasama dari fleksi, ekstensi, abduksi, aduksi, dan rotasi. Karena fungsinya setiap otot itu yang memungkinkan kelompok otot bergerak

efisien, maka otot tersebut dapat disebut sebagai penggerak utama, antagonis, dan sinergis (Sudarminte, 1997: 33). Pengertian koordinasi dari sudut pandang anatomi fisiologi adalah gerakan dilihat sebagai pengaturan terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persarafan atau disebut dengan *intra musculare coordination*. Koordinasi gerakan meliputi pengkoordinasian kerja otot-otot yang terlibat dalam suatu pelaksanaan gerakan. Pengkoordinasian kerja otot-otot tersebut diatur sedemikian rupa oleh sistem persarafan.

Penyesuaian komponen-komponen kekuatan dan kecepatan yang dibutuhkan oleh otot-otot dalam pelaksanaan gerakan sesuai dengan kebutuhan setiap bagian perakan. Penyesuaian kekuatan dan kecepatan ini dimaksudkan agar setiap bagian gerakan dapat dilakukan secara efektif dan efisien, sehingga memungkinkan pencapaian hasil yang optimal (Phil Yanuar Kiram, 1992: 50)

Sedangkan Menurut Widiastuti (2015) Olahraga bisa menunjang tubuh seorang jadi sehat jasmani dan rohani yang pada akhirnya terwujud mutu yang sempurna. Dan tidak cuma itu olahraga sebagai kebugaran jasmani yang dapat di mainkan, di perlombakan dan kegiatan lainnya guna mendapatkan kemenangan dan hasil yang maksimal. Para atlet wajib melaksanakan latihan-latihan yang sudah diprogramkan oleh instruktur supaya bisa menggapai sasaran yang sudah ditetapkan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Sebab tanpa bimbingan yang tertib, terukur, serta kontinyu seseorang atlet tidak akan mampu berprestasi dengan cara maksimum. Atlet dengan situasi raga yang baik akan lebih gampang untuk menerima serta melaksanakan latihan, baik bimbingan fisik, metode, siasat serta psikologis yang diserahkan oleh pelatih L.W Maharani (2016). Kondisi fisik tidak cuma mempengaruhi pada kenaikan metode, namun pula pada kenaikan strategi. Kenaikan siasat tidak hendak sukses bila belum memahami metode dengan bagus, dan dibantu dengan situasi fisik yang bagus. Situasi fisik pemain pula hendak mempengaruhi pada psikologis pemain, serta sebaliknya psikologis pemain pula bakal pengaruhi situasi fisik dan metode serta strategi pemain, Metode, strategi, psikologis serta situasi raga ialah faktor terutama buat menghasilkan permainan yang baik. Latihan fisik bisa menaikkan daya aerobik serta anaerobik bagian atas serta dasar, guna mempunyai dampak positif pengembangan daya tahan serta ketahanan. Oleh sebab itu dianjurkan untuk instruktur supaya membagikan edukasi

fisik supaya menggapai sesuatu tujuan yang ingin dicapai ekstremitas Menurut Biçer (2021), kekuatan harus mengaktifkan semua kinereja otot dan memungkinkan atlet untuk untuk selalu berkembang dalam setiap latihan, karena latihan tersebut untuk menjaga daya tahan, kelincahan, dan kekuntan selama pertandingan bola voli, program latihan kekuatan sangat berperan penting pada perkembangan fisik atlet bola voli.

Kondisi fisik memfungsikan alat didalam badan atlet guna melaksanakan kegiatan fisik, keahlian itu amat berarti guna tingkatan psikomotor, aksi serta keterampilan akan nampak baik pada saat keadaan fisiknya sungguh memedahi. Kualitas keahlian fisik yang baik dipakai guna mensupport aksi dalam bermain, Kualitas raga yang kurang bagus tidak dapat mensupport pelaksanaan aksi yang cocok dengan tuntutan pemain bola voli yang memerlukan keahlian gerak ekstra. Menurut Ahmadi, (2007) bagian keadaan fisik yang wajib dikembangkan oleh perneran bola voli merupakan daya, energi kuat, kecekatan, kalentukkan, ketangkasan, energi ledak, power, koordinasi, penyeimbang, respon serta akurasi. Seluruh bagian situasi raga itu dipakai dalam main bola voli, tetapi terdapat sebagian unsur yang lebih menonjol dikenakan dalam bola voli dan menggambarkan bagian yang amat berarti, semacam daya serta power. Menurut Radu etal (2015) latihan bola voli mempunyai sasaran untuk meningkatkan kecepatan kekuatan daya ledak otot tungkai oleh sebab itu atlet bola voli sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: "Daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*)" Syafruddin (1999). Selain pembinaan kondisi fisik dan koordinasi gerak. penguasaan, teknik juga harus dilatih. Menurut Firdaus (2017) menyarakan bahwa "kondisi fisik (*Physical Conditional*) dengan cara umum bisa dimaksud dengan kondisi ataupun keahlian fisik". Maksudnya, kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Dalam permainan bola. voli ferdapat beberapa macam keterampilan bermain bola voli ialah: (1). *servis*, (2), *Receive*, (3). *Toss*, 4) *Spike*, (4). *Block*, (5). *Dig*, Erianti (2004), Segmen olahraga bola voli akan terlihat ketika kondisi fisik stabil, karena bola voli merupakan olahraga untuk peningkatan prestasi dengan adanya latihan fisk serta didukung dengan teknik yang benar Gupta et al. (2021) Menurut Argantos, (2017)

mengatakan bahwa olahraga prestasi yakni olahraga yang membina serta meningkatkan atlit dengan cara terencana, bersusun serta berkepanjangan lewat pertandingan guna menggapai hasil dengan support ilmu wawasan serta teknologi. Kemudian diperjelas lagi oleh Arguntas, (2017) menyatakan bahwa peningkatan prestasi pula dibantu oleh bermacam aspek semacam situasi raga, metode, strategi, psikologis, instruktur, alat serta infrastruktur, status atlet, vitamin, serta lain-lain. Raga, metode, trik, serta psikologis ialah pandangan berarti dalam usaha perolehan hasil dengan cara maksimum. Seorang atlit dengan kapasitas kardiorespirasi yang lebih baik dapat mempertahankan kinerja dan peluang yang tinggi untuk menang Nasuka dkk, (2020). Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarni (2020), secara khusus, tuntutan bagi atlit voli adalah kondisi fisik agar dapat mendukung performa ketika bertanding dengan maksimal. Pertandingan dengan hasil yang memuaskan hanya akan terwujud jika didukung dengan rangkaian latihan yang efektif. Selain dibekali dengan kekuatan fisik yang mumpunyai, para atlit voli ini akan mampu bertanding dengan baik jika sudah dibekali dengan kondisi mental dan skill yang sempurna juga. Atlit voli membutuhkan lebih dari sekedar teknik maupun taktik saja. Tetapi juga membutuhkan dukungan dari hal lain terutama kondisi fisik secara umum untuk dapat bermain dengan baik. Kekuatan fisik untuk persyaratan penting dalam meningkatkan kinerja atlit sebagai titik awal keberhasilannya dalam bertanding. Voli secara khusus maupun olahraga secara umum dekat dengan sifatnya yang kompetitif. Maka jika para atlit ingin memberikan prestasi terbaik yang dapat dicapai hal ini akan bergantung kemampuan dan kondisi fisik. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor utama yang berpengaruh kepada prestasi atlit. Program olahraga yang teratur dan terkelola dengan baik maka secara langsung akan dapat meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik pemain untuk senantiasa dapat memaksimalkan keterampilan bermain mereka. Olahraga voli yang notabene merupakan cabang olahraga permainan dengan durasi pertandingan cukup lama tentu saja menuntut para atlitnya untuk memiliki standar-standar kemampuan fisik tertentu agar dapat bermain dengan baik. Unsur-unsur kemampuan fisik yang perlu dimiliki tersebut antara lain kekuatan, kecepatan daya tahan, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan Agung (2010).

2. Variasi Latihan

Variasi adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh pelatih, untuk mengatasi suatu kebosanan dalam suatu latihan agar atlet selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi dalam suatu latihan, variasi latihan adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar atlet serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Dwi Cahyono (2016) Variasi latihan adalah pengaturan variasi gerakan latihan, bahan latihan, dan intensitas latihan yang berbeda dalam suatu program latihan dengan tujuan untuk memberikan stimulus yang berbeda pada otot dan sistem tubuh secara sistematis dan terencana agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik. Menurut Dr. Syarif Hidayatullah, seorang ahli kebugaran dan kesehatan dari Universitas Airlangga, menyarankan variasi latihan olahraga untuk mengatasi kebosanan dan menjaga motivasi peserta didik dalam berolahraga. Beberapa variasi latihan yang disarankan antara lain bermain olahraga yang berbeda, berlatih di tempat yang berbeda, dan berlatih dengan teman yang berbeda. Sedangkan Tudor (2004: 48) variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam suatu latihan dan akhirnya dapat merangsang adaptasi fisiologi yang hebat. Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bahwa jenuh atau bosan adalah suatu keadaan dimana seorang kehilangan kepedulian terhadap pekerjaan yang sudah biasa dilakukannya seolah-olah tidak memandang penting bahkan mungkin merasa tidak butuh pekerjaan tersebut. Kondisi ini lah yang menyebabkan timbulnya kemalasan, pada dasarnya mungkin tidak ada orang normal yang menginginkan kegagalan, bahkan sebaliknya setiap orang selalu mendambakan kesuksesan. Jadi dengan demikian motivasi perlu dipelihara dan kebosanan adalah hal yang sangat penting dihindari agar kesuksesan dapat diraih. Salah satu cara menghindari kemalasan adalah dengan membuat latihan variasi.

Variasi dalam latihan sangat penting bagi atlet karena ada beberapa alasan :

- a. Mencegah kebosanan dan meningkatkan motivasi: Ketika atlet melakukan latihan yang sama berulang-ulang, mereka dapat merasa bosan dan kehilangan motivasi. Dengan memperkenalkan variasi dalam latihan, mereka dapat tetap terlibat dan tertarik untuk latihan.

- b. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah: Dalam latihan yang berbeda-beda, latihan akan dihadapkan pada situasi yang berbeda-beda pula. Hal ini akan memaksa mereka untuk berpikir secara kreatif dan mencari solusi yang berbeda-beda pula.
- c. Meningkatkan pengalaman latihan: Dengan memperkenalkan variasi dalam latihan, atlet akan memiliki pengalaman belajar yang lebih beragam. Hal ini dapat membantu mereka untuk memahami konsep dan prinsip yang lebih baik dan lebih efektif.
- d. Menyediakan tantangan yang berbeda-beda: Dengan memperkenalkan variasi dalam latihan, atlet akan dihadapkan pada tantangan yang berbeda-beda. Hal ini akan membantu mereka untuk memperbaiki keterampilan mereka dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalah yang muncul.
- e. Memfasilitasi pembelajaran aktif: Variasi dalam latihan dapat membantu atlet untuk menjadi seorang atlet yang aktif. Dengan meminta mereka untuk melakukan latihan yang berbeda-beda, mereka akan lebih terlibat dalam proses latihan dan lebih aktif dalam membangun pemahaman mereka sendiri.

Variasi latihan *passing* bola voli merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Setiap variasi seharusnya dapat mempertinggi sasaran dari beberapa bentuk latihan. Lebih lanjut, bisa menghasilkan kemajuan setiap pemberian latihan variasi *passing* berkelanjutan dengan yang berikutnya. Kuncinya adalah mengidentifikasi dan mengutamakan masalah yang ada, dimana akan memperoleh manfaat yang maksimal dengan mengidentifikasi kebutuhan yang lebih spesifik, dapat membantu atlet ingin bersaing menjadi yang terbaik.

Variasi latihan *passing* bawah bola voli dalam permainan bola voli dapat mencakup berbagai macam latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *passing* bawah bola voli dengan akurat dan efektif. Beberapa bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar *passing* bawah pada permainan bola voli. Berdasarkan penjelasan Viera dan Barbara (dalam Rajab. M, 2019) terdapat beberapa bentuk variasi latihan *passing* bawah bola voli sebagai berikut:

1) Operan bola tidak bergerak

Mintalah rekan untuk memegang bola setinggi pinggang. Gunakan teknik *passing* bawah, hingga bola ke arah belakang rekan yang memegang bola. Bola ditangkap rekan dan latihan dilanjutkan kembali.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

2) Operan dari rekan.

Mintalah seorang rekan untuk mengumpan bola, gunakan teknik *passing* bawah dan oper kembali ke arah rekan. Rekan harus menangkap bola tanpa bergerak lebih dari 1 meter.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

3) Melakukan *passing* bawah terus menerus

Lemparkan bola voli ke atas, gunakan teknik *passing* bawah dan jaga bola tetap di udara. Lakukan *passing* bawah dengan ketinggian 2-5 meter. Pertahankan bola dengan *passing* bawah selama mungkin.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

4) Mengoperkan bola ke arah sasaran

Dengan 3 orang dalam satu kelompok. 1 orang melemparkan bola melewati net. Terima bola tersebut dengan menggunakan teknik *passing* bawah kearah orang ke tiga yang berada dekat dengan net. Orang ketiga menangkap bola dan operkan ke atlit pertama. Lakukan secara bergantian.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

5) Mengoper dan bergerak

Dalam kelompok beranggotakan 3 orang, minta dua rekan berdiri terpisah digaris serang sejauh 20 kali menghadap kebelakang. Atlit berdiri menghadap net dan bergerak sejajar ke kiri dan ke kanan kesesuatu titik didepan kedua pemain tersebut. Menjelang mendekati titik atlit melemparkan bola kearah titik yang dituju.

Terima bola menggunakan *passing* bawah dengan sasaran mengembalikan kepada atlit pelempar. Lakukan dengan ketinggian 2 kali net. Pengumpan tidak boleh bergerak lebih dari selangkah ketika menerima *passing*.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

6) Latihan akurasi *passing* bawah.

Mintalah rekan untuk berdiri digaris serang. Atlit yang melakukan *passing* berdiri didekat garis belakang bagian tengah, berhadapan dengan orang ketiga yang berada diseberang lapangan lawan. Rekan diseberang lapangan mengoperkan bola ke kedua sisi lapangan, kejar bola hasil operan dan *passing* menggunakan *passing* bawah. Opearan usahakan diarahkan pada sasaran didekat net dengan ukuran 10 x 10 kaki dengan jarak 5 kaki dari dari pinggir lapangan. Ketinggian *passing* minimal 1 meter di atas net.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

a. Penyusunan Program Latihan

Penyusunan program latihan merupakan salah satu strategi dari usaha mencapai tujuan masa depan prestasi atlit semaksimal mungkin, pelatihan

membuat rencana latihan adalah dalam upaya memilih alternatif yang tepat sebagai tuntutan yang perlu dilaksanakan untuk peningkatan prestasi menuju prestasi masa depan sebagai sasaran yang ingin dicapai oleh seorang atlet, Pelatih sebelum melatih harus membuat rencana latihan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan secara tepat. Tujuan jangka panjang, jangka menengah, maupun jangka pendek dari suatu rencana latihan merupakan mata rantai target/sasaran akhir, sasaran antara dan sasaran operasional yang objektif dan terukur dan terstruktur, program latihan dikatakan baik dan tepat apabila rencana tersebut dibuat dengan telah mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan. Faktor-faktor tersebut antara lain:

- 1) Bakat atlet
- 2) Kemampuan atlet
- 3) Umur atlet
- 4) Lama latihan
- 5) Sarana dan prasarana
- 6) Dana
- 7) Lingkungan atlet
- 8) Tenaga atlet
- 9) Waktu yang tersedia

Untuk mencapai prestasi prima diperlukan usaha dan daya berlatih, melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien.

Pelatih dituntut mempunyai kemampuan membuat rencana program latihan yang cermat dan tepat untuk mencapai prestasi prima atletnya.

Permasalahan yang sering dialami oleh pelatih ialah kurang mampunya membuat program latihan yang baik dan tepat, baik jangka panjang, maupun jangka pendek ketajaman para atlet dalam menganalisis kelemahan-kelemahan kemampuan atletnya kelemahan akan masih tumpul, sehingga masih sering meleset dalam memprediksi prestasi atlet dimasa yang akan datang.

Program latihan adalah suatu sistem yang terdiri dari serangkaian kegiatan atau aktivitas yang dirancang secara sistematis dan terencana untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan individu atau kelompok dalam bidang tertentu Herry Sulardiyanto, (2016: 30-39), Menurut Wuwan Dhewanto: (2016) 59) menjelaskan bahwa program latihan ialah suatu rangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap individu suatu bidang tertentu.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian program latihan adalah suatu sistem atau rangkaian kegiatan yang dirancang secara sistematis dan terencana untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan individu atau kelompok dalam bidang tertentu, dan dapat dilakukan dalam berbagai format seperti pelatihan, kursus, atau workshop. Sumber informasi yang digunakan dapat dilihat pada keterangan masing-masing pendapat.

1) Manfaat program latihan

- a) Penyusunan program latihan merupakan pedoman/pimpinan kegiatan yang terorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga
- b) Untuk menghindari faktor dalam mencapai prestasi prima dalam olahraga.
- c) Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, tenaga untuk mencapai tujuan.
- d) Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana, serta tenaga
- e) Dengan menyusun program latihan akan memperjelas arah dan tujuan yang ingin dicapai
- f) Sebagai alat kontrol apakah target yang telah tentukan sudah tercapai atau belum.

2) Prinsip-prinsip program latihan

- a) Penyusunan program latihan berdasarkan kepada ilmu pengetahuan dan teknologi. Artinya pembuatan rencana latihan didasarkan atas data kemampuan atlit saat ini dengan terukur pasti untuk ditingkatkan dengan latihan terencana sehingga ada peningkatan mutu . Ilmu perkembangan

anak anatomi, fisiologi, ilmu pendidikan, ilmu sosial, dalam pembuatan rencana program latihan.

- b) Pembuatan program latihan perlu menerapkan prinsip-prinsip demokratis. Terutama dalam menerapkan sasaran-sasaran latihan. Atlet diajak ikut serta mengeluarkan pendapat mempertimbangkan tepat atau tidaknya sasaran latihan.
- c) Tujuan utama dalam program latihan telah ditetapkan secara tegas. Sasaran latihan telah ditetapkan sebelumnya dengan tertulis atas dasar terukur menuju peningkatan prestasi yang dapat diukur subyektif mungkin.
- d) Penyusunan program latihan harus kontinyu bertahap, meningkat, berkesinambungan dari masa lalu, masa kini dan masa mendatang. Prestasi dan kemampuan atlet bersifat labil dan sementara. Oleh karena itu perlu rencana program latihan kontinyu.

b. Bentuk Latihan

Bentuk latihan atau pelatihan dapat diartikan sebagai rangkaian kegiatan atau proses pembelajaran yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan seseorang dalam suatu bidang tertentu. Sudjana, Nana (2012. 23). Menurut Sudjana, program latihan yang efektif harus memperhatikan lima prinsip dasar, yaitu:

- 1) Memahami tujuan pelatihan
- 2) Menentukan metode dan media pembelajaran yang tepat
- 3) Memperhatikan karakteristik peserta didik
- 4) Menerapkan strategi pembelajaran yang efektif
- 5) Mengevaluasi hasil pelatihan.

Bentuk latihan dapat dilakukan secara berkelompok atau individu dengan tujuan membantu pemain dalam berlatih untuk meningkatkan keterampilannya. Rangkaian latihan diberikan mengajar teknik permainan bola voli, agar anak didik menguasai unsur-unsur dasar permainan. Permainan baru bisa terlaksana lancar dan teratur, apabila para pemain menguasai unsur-unsur dasar permainan

Durrwachter (1982: 3) dengan demikian bentuk latihan yang baik adalah disusun berurutan dari tingkat kesulitan yang rendah ketingkat yang lebih sulit, dari teknik yang paling mendasar sampai pada rangkain teknik yang dilakukan dalam suatu permainan.

1) Bahan Latihan

Bahan latihan atau loading merujuk pada beban atau intensitas latihan yang diberikan pada tubuh untuk merangsang adaptasi dan peningkatan kinerja atlit. Didik Gunawan Tantomo (2017) menyatakan bahwa bahan latihan atau loading adalah beban atau stimulus yang diberikan pada tubuh dalam latihan untuk merangsang adaptasi dan peningkatan kinerja. Dan menurut Dodi Mulyana (2018) menyatakan bahwa bahan latihan atau loading adalah cara untuk memberikan beban atau stimulus pada tubuh dalam latihan untuk merangsang adaptasi dan peningkatan kinerja, dan harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan tujuan latihan atlit.

Pendapat para ahli di atas menunjukkan bahwa bahwan latihan penting dalam merancang program latihan yang efektif dan efisien untuk atlit. Namun menekankan pentingnya menyesuaikan beban atau sistematis dengan kondisi fisik dan tujuan latihan atli, Beberapa komponen yang terdapat didalamnya adalah :

- a) Intensitas kesungguhan, keseriusan dalam berlatih dan benar dalam pelaksanaannya
- b) Volume, jumlah beban yang dinyatakan dengan satuan jarak jumlah bahan latihan waktu dan berat badan.
- c) Durasi, lamanya waktu pemberian beban selama latihan, waktu total dikurangi waktu istirahatnya.
- d) Densitas, kerap kali terjadi pengukungan di setiap set atau elemen latihan sesuai dengan masa *recopery* yang diberikan
- e) *Frekuensi*, cepat dan lambatnya suatu latihan dikerjakan pudu tiap- tiap set maupun elemen latihan, berapa kali latihan tiap minggunya
- f) *Rythine*, sifat yang berhubungan dengan irama latihan.

Dengan mengetahui komponen latihan diatas diharapkan rencana latihan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Selain komponen latihan perlu juga mengetahui prinsip-prinsip latihan agar rencana latihan tidak mengganggu jasmani atlit, prinsip-prinsip latihan tersebut adalah:

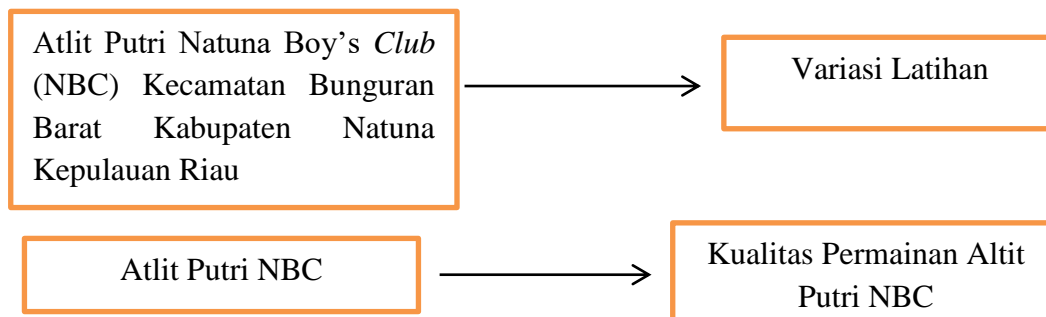
- a) Prinsip kenaikan beban yang tetap, teratur dan kenaikan beban secara setingkat demi setingkat dengan teratur.
- b) Prinsip individual, tingkatan kondisi individu atlit berbeda, faktor-faktor individu yang harus diperhatikan adalah kemampuan skil individu, umur atlit, lamanya latihan, keadaan kesehatannya, kemampuan pemulihan tenaga dari kelelahan.
- c) Prinsip beban tanpa terseling latihan harus diberikan secara teratur dan *continue*.
- d) Prinsip internal, prinsip internal sangat penting dalam rencana latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan, tahunan yang berguna untuk *recovery* jasmani dan rohani atlit dalam menjalankan latihan.
- e) Prinsip stres, beban latihan harus menimbulkan kelelahan lokal maupun kelelahan total dari jasmani dan psikis atlit
- f) Prinsip nutrisi, faktor makanan sangat penting bagi atlit untuk meningkatkan prestasi serta dalam penjagaan kondisi dan fisiknya.
- g) Prinsip *over-load* beban yang lebih yaitu beban yang ditandai dengan kurangnya pengambilan O_2 , dibanding dengan penggunaan O_2 , dalam menjalankan latihan sehingga menimbulkan kelelahan total maupun lokal.

B. Kerangka Berpikir

Perkembangan bola voli pada saat ini menjadikan kita sebagai pelatih, atlit menjadi lebih terpacu dalam mengembangkan dan meneliti perkembangan bola voli itu sendiri. Dalam hal ini penulis menganalisis variasi latihan pada permainan bola voli.

Variasi latihan digunakan sebagai model untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah, selain itu dari segi afektif dan efesiensinya latihan variasi ini menjadi suatu latihan pengembangan variasi latihan *passing* bawah yang baru. Model variasi latihan ini menjadi

salah satu bagian dan penelitian terhadap perkembangan *passing* bawah yang ada di atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu :



Gambar 2.7 Kerangka Berfikir

C. Hipotesis Penelitian

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelum tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Pengertian hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka berpikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan (Kusumaningtyas. R. H., Rahajeng. E, 2017).

Hipotesis juga dapat diartikan sebagai pernyataan keadaan populasi yang akan diuji kebenarannya menggunakan data/informasi yang dikumpulkan melalui sampel, dan dapat dirumuskan berdasarkan teori, dugaan, pengalaman pribadi/orang lain, kesan umum, kesimpulan yang masih sangat sementara (Benny. P, 2022:99).

Dapat ditarik simpulan bahwa hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang sifatnya masih sementara terhadap hasil permasalahan yang kebenarannya harus diuji dan dibuktikan secara empiris melalui data penelitian yang dilakukan. Hipotesis merupakan dugaan yang mungkin benar atau mungkin saja salah. Hipotesis akan ditolak jika salah atau palsu dan akan diterima jika fakta-fakta membenarkannya.

Dilihat dari rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka penulis mengajukan hipotesis atau simpulan sementara yang perlu diuji kebenarannya, yaitu :

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat Pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *passing* bawah altit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *passing* bawah atlit putri Natuna Boy's Club (NBC) Kecamatan Bunguran Barat Kabupaten Natuna Kepulauan Riau.