

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Latihan

2.1.1 Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2017:7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2017:8).

Singh (2019:26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Harre (2016:1) menyatakan latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan

Bompa (2017:2) menyatakan selama melakukan latihan, setiap olahragawan akan mengalami banyak reaksi pengalaman yang dirasakan secara berulang-ulang, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan lebih tepat dibandingkan dengan lainnya. Bentuk pengumpulan informasi dari proses latihan termasuk diantaranya yang bersifat faali, biokimia, kejiwaan, sosial, dan juga informasi yang bersifat metodologis. Walau semua informasi ini

berbedabeda, tetapi datang dari sumber yang sama yaitu olahragawan dan juga dihasilkan oleh proses yang sama yakni proses latihan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit atau timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Dalam satu kali tatap muka seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahraga (Sukadiyanto, 2017:38)

Irianto (2020:19) menyatakan untuk mencapai tujuan latihan atau fitness secara optimal, perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan fitness yang memiliki peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip latihan tersebut. Sukadiyanto (2017:40) Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Irianto (2020: 19) adalah sebagai berikut:

1. Prinsip kesiapan (*readiness*)

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

2. Prinsip kesiapan (*awareness*)

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

3. Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

4. Prinsip adaptasi

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

5. Prinsip beban lebih (*overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang.

6. Prinsip variasi

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

7. Prinsip berkebalikan (*reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

2.1.3 Tujuan Latihan

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

Suharjana (2018:38) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan.

Irianto (2020:63) latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi.

Harsono (2019: 39) menyatakan 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.

Sukadiyanto (2017:13) menyatakan bahwa tujuan latihan antara lain :

1. 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. 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.

2. 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 predomanan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3. 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

4. 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 harus menguasai praktik

terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding
Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik.

2.2 Hakikat Bola Voli

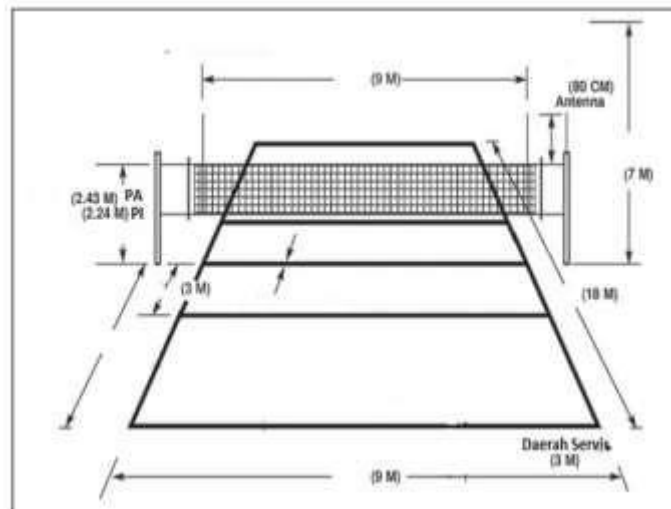
2.2.1 Pengertian Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (rally point), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka. Menurut Vierra & Fergusson (2020: 2), bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh net.

Permainan bola voli dimainkan 2 tim di dalam lapangan yang berukuran panjang 18 meter, sedangkan lebarnya 9 meter. Setiap tim terdiri dari 10 pemain meliputi 6 pemain inti dan 4 pemain cadangan. Apabila dilapangan terdapat kurang dari 6 pemain, maka tim yang bersangkutan akan dianggap kalah (Susanto, 2019:94). Sukintaka (2020:17) menyatakan bahwa permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara, hilir mudik di atas jaring/net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Bachtiar (2018:23) menyatakan bola voli yaitu suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net.

Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Koesyanto, 2020:8). Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk team work atau kerjasama tim, dimana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya (Mawarti, 2019:69).

Sedangkan dalam PBVSI (2018:1), permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang musuh sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri atas operan kepada pengumpan kemudian diumpankan kepada penyerang, dan sebuah spike yang diarahkan ke arah bidang lapangan lawan (Vierra & Fergusson, 2020: 2). Ahmadi (2018: 20) menyatakan permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Adapun bentuk dan ukuran lapangan bola voli sebagai berikut:



Gambar 2.1. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli
 Sumber : <http://revasportcommunity.blogspot.com>

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli 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 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

2.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Dalam permainan bola voli 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 bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli dijelaskan Suharno (2017:12), yaitu: (1) teknik servis tangan bawah, (2) teknik servis tangan atas, (3) teknik passing bawah, (4) teknik passing atas, (5) teknik umpan (*set up*), (6) teknik smash, (7) teknik blok (bendungan). Beutelsthal (2018:8) menjelaskan ada enam jenis teknik dasar dalam permainan Bola voli, yaitu : *service*, *dig* (penerimaan bola dengan menggali), *attack* (menyerang),

volley (melambungkan bola), *block*, dan *defence* (bertahan). Teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi: (a) *service*, (b) *passing*, (c) umpan (*set-up*), (d) smash (*spike*), dan (e) bendungan (*block*).

Menguasai teknik dasar dalam bola voli merupakan faktor penting agar mampu bermain bola voli dengan terampil. Suharno (2017:11) menyatakan bahwa teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas secara tuntas dalam cabang permainan bola voli. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*indoor*). Karena makin berkembang, bola voli dimainkan di pantai yang dikenal dengan bola voli pantai. Dalam bola voli terdapat bermacam-macam teknik. Ahmadi (2018:20), menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

1. *Service*

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain. 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. beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat *spin (jumping topspin service)*

2. *Passing*

Secara umum teknik *passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* dalam permainan bola voli

adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. passing merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik passing khususnya forearm passing (passing bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik passing merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik passing khususnya forearm passing (passing bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik

3. Umpan (*Set Up*)

Untuk dapat melakukan sebuah serangan selain harus mampu melakukan passing dari servis yang baik juga diperlukan pemain yang bertugas memberi umpan (*tosser*). Umpan dalam permainan bola voli adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik smash. Umpan dalam permainan bola voli modern sangat identik dengan tugas seorang tosser. Perbedaan utama seorang tosser adalah pemain yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik passing atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan

4. Smash

Salah satu cara mendapatkan poin adalah dengan melakukan serangan melalui smash keras dan akurat. Salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar pemain voli berlatih keras untuk menguasai teknik smash agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik smash secara umum

merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin.

5. *Blocking*

Blocking (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik block adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. 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 bola voli 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 bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

2.3 Passing Bola Voli

2.3.1 Pengertian Passing Bola Voli

Pasing adalah awal sentuhan bola dan merupakan usaha seorang pemain untuk mengoperkan bola kepada teman sendiri dengan satu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke arah regu lawan (Sunardi & Kardiyanto 2019: 24). Pasing adalah kesempatan pertama untuk tim yang menerima pasing dalam melakukan serangan ke tim lawan dalam mencetak poin (Becky Schmidt, 2017:17). Pasing yang baik akan memungkinkan setter untuk mendistribusikan bola kepada pemukul (smasher) dan mencegah blocker dalam menghadang bola. Sedangkan pasing yang buruk membuat setter tidak

dapat memberikan umpan maksimal kepada pemukul sehingga para smasher kesulitan dalam menyerang.

Pasing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dari atas dan dari bawah. Pasing dari bawah digunakan apabila bola yang datang di bawah ketinggian dada. Cara melakukan teknik pasing atas dan pasing bawah sangat berbeda. Yang paling dominan yang membedakan antara kedua teknik pasing tersebut yaitu, pasing bawah tidak melibatkan jari-jari, akan tetapi bola menyentuh bagian atas pergelangan tangan. Sedangkan pasing atas pada dasarnya melibatkan jari-jari sebagai cara melakukannya

2.3.2 Pengertian Passing Atas

Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawanya, maka teknik passing atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. Passing atas yang baik dan tepat akan memberikan Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawanya, maka teknik passing atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. Passing atas yang baik dan tepat akan memberikan.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (2019: 190) pass atau passing atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring.”

Menurut Sukintaka (2017:29) mengatakan, teknik pass atas itu sikap permulaan: pemain mengambil sikap siap normal. Dalam bermain bolavoli sikap siap normal ini adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan setimbang yang labil.



Gambar 2.2 . Saat Perkenaan Bola Pass Atas

Sumber : <https://eprints.uny.ac.id/9315/3/bab%20%20-%2010604227354.pdf>

Nuril Ahmadi (2018:26) mengatakan bahwa variasi teknik memainkan bola passing atas antara lain: 1. Passing atas ke arah belakang lewat atas kepala. 2. Passing atas ke arah samping pemain. 3. Passing atas sambil meloncat ke atas. 4. Passing sambil menjatuhkan diri ke samping. 5. Passing atas sambil menjatuhkan diri ke belakang. Suharno (2017:26) mengatakan, Yang dimaksud dengan passing di dalam permainan bola volley adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola volley dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Menurut A. Sarumpaet (2019:87) passing atas adalah suatu usaha dari seseorang pemain bolavoli dengan cara melakukan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri.

Muhammad Yunus (2017:79) passing atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Adapun macam-macam passing, yaitu passing atas dan passing bawah

Aip Syarifuddin & Muhadi (2019:190), menyatakan passing atas adalah menyajikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring. Pada dasarnya passing atas adalah bola tangkap di atas, sentuhan ke kening dan lontarkan kembali ke atas, tetapi karena proses gerakan tersebut dilakukan dengan

sangat cepat, maka bola terlihat seperti dipantulkan. Teknik ini biasanya digunakan pemain dalam mengumpankan bola ke pengumpan dimana posisi datangnya bola di atas kepala.

Adapun sikap permulaan itu adalah sebagai berikut: badan berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Dianjurkan bila tidak kidal kaki kiri lebih berada ke depan kaki kanan, lutut ditekuk, badan agak condong ke depan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan passing, maka posisi badan segera berada di bawah bola, dengan tangan di angkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi, jari tangan secara keseluruhan membentuk setengahlingkaran atau bulatan, jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk satu sudut (Suharno, 2017:16)

Posisi perkenaan tangan dan jari pada bola yaitu kedua telapak tangan dan jari-jari yang membentuk setengah lingkaran atau bulatan, siap di depan atas dahi. Perkenaan bola pada jari adalah ruas pertama dan ruas kedua, terutama ruas pertama pada ibu jari. Pada saat jari disentuh pada bola, maka jari-jari agak ditegakkan sedikit dan pada saat itu juga diikuti gerakan pergelangan tangan, lengan ke arah depan atas agak eksplosif. Sikap akhir gerakan passing atas dibutuhkan koordinasi antara sikap permulaan, sikap perkenaan, serta sikap akhir gerakan itu sendiri. Setelah bola berhasil dipassing atas, maka lengan tetap lurus sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan tangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis, sedangkan pandangan tetap terarah pada jalannya bola. Muhammad Yunus (2017: 80) menyatakan bahwa teknik dasar passing atas ada tiga bagian yaitu:

a. Sikap Permulaan

Ambil posisi siap normal dalam permainan voli yaitu kedua kaki terdiri selebar bahu, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka membentuk cakungan seperti setengah lingkaran bola.

b. Gerakan Pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada jarijari ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agak ditegangkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik

c. Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

Banyak pemula yang mengarahkan tenaga dorong hanya dari tangan saja saat melakukan passing atas. Seharusnya kombinasi tenaga tangan dan kaki sangat dianjurkan (dengan meluruskan lutut untuk menambah tenaga dorongan).



Gambar 2.3. Passing Atas

Sumber : <https://1.bp.blogspot.com/s1600/Passing%2BAtas%2B%2528>

Ahmadi (2018:25) menyatakan bahwa cara melakukan passing atas adalah jari-jari tangan dibuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^\circ$. Teknik passing atas

dapat dilakukan dengan baik bila dilakukan dengan sungguh-sungguh. Hal ini perlu, sebab passing atas mempunyai peran yang cukup penting dalam permainan bola voli.

Analisis gerakan passing atas yang diuraikan adalah sikap dan gerak badan pada waktu melakukan passing atas yang terdiri dari sikap permulaan akan melakukan passing atas, sikap saat perkenaan bola, dan sikap akhir dalam melakukan passing atas sikap permulaan dalam melakukan passing atas yaitu sikap siap sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan seimbang yang labil. Seimbang maksudnya agar koordinasi daripada tubuh dapat dikuasai. Labil maksudnya agar tubuh itu dapat digerakkan ke berbagai arah yang dikehendaki dalam waktu singkat. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa passing atas adalah passing dengan menggunakan kedua lengan untuk mengangkat bola dan untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya

2.4 Hakikat Ketepatan

2.4.1 Pengertian Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak yang diinginkan dan kenyataan hasil yang diperoleh terhadap sasaran tujuan tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Hadi (2019:51) menyatakan bahwa ketepatan (accuracy) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Wahjoedi dalam Palmizal (2021:143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau shooting dalam sepak bola tentu sangat

membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Sementara itu Sikumbang, dkk dalam Palmizal (2021:143) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan shooting bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Selain itu Moeslim dalam Palmizal (2021:143) bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Gerakan volunter dimaksudkan disini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Suharno (2017:35) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Lebih lanjut Suharno (2017:32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan yaitu; (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek

sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Suharno (2017:36) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah:

1. Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
2. Besar kecilnya sasaran
3. Ketajaman indera
4. Jauh dekatnya jarak sasaran
5. Penguasaan teknik
6. Cepat lambatnnya gerakan
7. Feeling dari atlet dan ketelitian
8. Kuat lemahnya suatu gerakan

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnnya gerakan, feeling dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

Sukadiyanto (2017:102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (2017:32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu, dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno (2017: 36) menyatakan bahwa cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut. 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis. 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak. 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat. 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih. 5) Sering diadakan

penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

2.5 Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan berfungsi untuk memperkuat posisi penelitian yang dilakukan oleh penulis. Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Berikut ini adalah penelitian yang relevan dengan penelitian penulis, antara lain

1. Penelitian ini dilakukan oleh Suhardiono (2014), dengan judul penelitian “Pengaruh Media Dinding Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media dinding terhadap hasil belajar keterampilan passing bawah permainan bola voli kelas VII SMP Negeri 1 Sungai Raya. Metode eksperimen dilakukan dalam bentuk pendekatan penelitian pre eksperimental design. Populasi dalam penelitian ini adalah 315 peserta didik, dan sampel teknik cluster sample sebanyak 32 peserta didik. Analisis data menggunakan uji-t. Dari hasil analisis didapat nilai t test sebesar 24.87. Db pada tabel statistik db = (N-1) adalah 32-1 = 31. Taraf signifikansi 5% = 0,05 diperoleh nilai t tabel sebesar = 2,039. Dengan demikian nilai t test = 24.87 lebih besar dari nilai t tabel = 2,039, artinya hipotesis diterima. Hasil tersebut menandakan terdapat pengaruh media dinding terhadap hasil belajar keterampilan passing bawah permainan bola voli kelas VII 33 SMP Negeri 1 Sungai Raya yang signifikan. Dengan persentase peningkatan hasil belajar

sebesar 28,87%. Dapat disimpulkan bahwa penelitian melalui media dinding dalam proses pembelajaran passing bawah akan berdampak kepada peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah permainan bola voli peserta didik.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Moh. Wahyu di Firanda (2014), dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dengan Memakai Sasaran Garis Lurus terhadap Kemampuan Passing Bawah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus dan untuk mengetahui perbedaan hasil pelatihan menggunakan media dan pelatihan secara konvensional. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yang didesain menggunakan "two groups pre-test post-test design" Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran ketepatan passing bawah bola voli. Data dianalisis kombinasi uji t menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan analisis paired t test nilai Sig. Kelompok eksperimen $0,00 < 0,05$, maka ada pengaruh pelatihan passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus. Sedangkan kelompok kontrol $0,000 < 0,05$, maka ada pengaruh pelatihan secara konvensional. Berdasarkan analisis independent sample t test nilai Sig. sebesar $0,00 < 0,05$, maka ada perbedaan rata-rata hasil tes dan pengukuran pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut terlihat pada 34 hasil analisis deskriptif yang menunjukkan pada kelompok eksperimen dengan norma klasifikasi baik sekali 50%, baik 50%, sedang 0%, kurang 0%, kurang sekali 0%. Sedangkan kelompok kontrol norma klasifikasi baik sekali 0%, baik 60%, sedang 40%, dan kurang, kurang sekali adalah 0%. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan kelompok eksperimen pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok kontrol.
3. Penelitian ini dilakukan oleh Widaniati (2014), dengan judul penelitian “Peningkatan Pembelajaran Passing Atas melalui Media Dinding pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA PLUS NEGERI 7 Kota Bengkulu”. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat langkah penelitian yaitu:

perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui media dinding dapat meningkatkan pembelajaran passing atas dalam permainan bola voli serta apa saja yang memengaruhi perubahan peningkatan dalam pembelajaran passing atas pada siswa kelas XI IPA 2 SMA PLUS NEGERI 7 Kota Bengkulu. Adapun subjek penelitian ini adalah kelas XI IPA 2 yang berjumlah 34 siswa, 24 siswa putri dan 10 siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes passing atas ke 32 dinding dan lembar observasi guru dan lembar observasi siswa. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan tes evaluasi siswa dilakukan di tiap-tiap akhir siklus. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari nilai rata-rata tes kemampuan passing atas pada pra siklus 18 siswa dengan persentase 52.94%, pada siklus 1 menjadi 22 siswa dengan persentase 67.70% dan pada siklus 2 menjadi 27 siswa dengan persentase 79.41%. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media dinding sangat efektif dalam meningkatkan pembelajaran passing atas dalam materi bola voli serta mampu menumbuhkan kegembiraan dan percaya diri pada siswa serta memotivasi siswa dalam proses pembelajaran.

2.6 Kerangka Berpikir

Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Dalam permainan bola voli latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Didalam permainan bola voli terdapat passing atas dimana passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman sekelas dapat memainkan atau melakukan serangan

dengan baik terhadap lawanya, maka teknik passing atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. Passing atas yang baik dan tepat akan memberikan Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash.

Passing merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli, karena passing berfungsi untuk menerima bola service dan mengumpan bola kepada teman. Dalam permainan bola voli terdapat berbagai macam latihan passing atas yang dapat digunakan. Salah satu contohnya yaitu latihan passing atas berpasangan. Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat program latihan selama 7 kali pertemuan, kemudian peserta siswa akan latihan passing atas berpasangan maka dengan pemikiran tersebut, peneliti menduga bahwa latihan dengan berpasangan terdapat pengaruh hasil passing atas pada permainan bola voli siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 3 Berastagi

2.7 Hipotesis Penelitian

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 passing atas berpasangan terhadap ketepatan passing atas pada permainan bola voli siswa kelas VIII-1 Di SMP 3 Negeri Berastagi

Ho : Tidak terdapat pengaruh latihan passing atas berpasangan terhadap ketepatan passing atas pada permainan bola voli siswa kelas VIII-1 Di SMP 3 Negeri Berastagi