

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Kajian Teoritis

##### 1 Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah-sekolah. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan siswa di sekolah memiliki kemampuan dasar gerak dalam berolahraga serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Mata pelajaran pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari keseluruhan dalam proses pembelajaran yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial yang selaras, serasi dan seimbang. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum pendidikan nasional yang diajarkan di sekolah, baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, maupun Sekolah Menengah Atas.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani atau gerak dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pada pertumbuhan dan perkembangan anak-anak pada usia sekolah memiliki kerawanan dalam aktifitas dan labil dalam emosi. Efek dari labil tersebut akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan baik kepribadian maupun jasmani mereka. Hal yang dimaksud disini meliputi kerawanan yang berhubungan dengan perkembangan kepribadian mereka seperti sosial, emosional, dan termasuk juga pertumbuhan jasmani mereka yang meliputi fungsi organ-organ tubuh.

Peranan yang penting dan strategis dari pendidikan jasmani tersebut karena pendidikan jasmani itu merupakan upaya pendidikan yang langsung bersentuhan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis anak didik.

Anak didik yang melakukan aktifitas fisik atau bermain dalam kesehariannya akan berpengaruh positif terhadap kekuatan, kelentukan, bahkan daya tahan.

Andhika Wiratama (2016;16) sebagai berikut : Anak bermain akan meningkatkan gerak dasar mereka. Dasar gerak yang baik akan meningkatkan fungsi organ tubuh menjadi baik berarti anak mengalami perkembangan dalam melakukan tugas-tugas gerak. Apabila fungsi organ tubuh baik, berarti perkembangan anak sesuai dengan tahap-tahap perkembangan anak. Peristiwa ini dapat dikatakan bahwa anak mengalami proses perkembangan motorik melalui kematangannya.

Toto Subroto (2000: 6) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang bukan hanya untuk mencapai tujuan dalam aspek fisik tapi lebih bersifat pedagogis proporsional. Artinya, nilai-nilai pendidikan yang terkait dengan aspek intelektual, moral, sikap, keterampilan fisik dan kebugaran jasmani, serta estetika dibandingkan secara selaras, seimbang dan serasi.

Menurut Pangrazi dan Dauer pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya. (Suherman, 2000 : 20). Dari uraian pengertian pendidikan diatas dapat dinyatakan bahwa pada dasarnya pendidikan adalah usaha manusia (pendidik) untuk dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab membimbing anak-anak (peserta didik) dalam mencapai kedewasaan.

Samsudin (2008:20) Mengungkapkan bahwa, pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefenisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya.

Dalam Toto Subroto (2000;12) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah : “suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis, melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan dan kecerdasan serta pembentukan watak.

Selanjutnya Nixon dan Jewett menambahkan pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial. (Arman Abdullah, 2004 : 5).Gafur mengatakan,

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Jadi hakikat dari pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif”. (Abdullah, 2004 : 5)

Williams (1954:3) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pendidikan jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak. Termasuk ke dalam gerak adalah merangkak, berjalan, berlari, memanjat, dan gerakan lain. Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat dan kuat lahir dan batin.

Suherman (2000 : 23) menjelaskan Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

1. Perkembangan fisik
2. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
3. Perkembangan gerak
4. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
5. Perkembangan mental
6. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
7. Perkembangan sosial
8. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui aktifitas jasmani sebagai kegiatan pembelajarannya yang lebih dominan dengan perencanaan secara sistematis dan dilakukan secara sengaja kepada peserta didik untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani.

Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai suatu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Penulis dapat Merumuskan definisi pendidikan jasmani adalah pendidikan terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada diri individu sebagai akibat dari pengalamannya, dan pendidikan jasmani berpusat pada gerak manusia itu sendiri.

## 2. Hakekat Hasil Belajar

Materi pokok pendidikan jasmani dituangkan lewat kurikulum karena pendidikan jasmani merupakan bidang studi yang diajarkan disekolah. Salah satu mata pelajarannya adalah bola voli, dimana juga diberikan perlakuan berupa teori dan praktek.

Hasil belajar merupakan suatu hal yang ditimbulkan karena berlangsungnya suatu proses kegiatan sedangkan belajara adalah proses mental yang terjadi pada seseorang. Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya, hasil belajar mempunyai peran penting dalam proses pembelajaran. Proses penilaian terhadap hasil belajar dapat memberikan informasi kepada guru tentang kemajuan.

Menurut Slameto (2003 : 8) bahwa "hasil belajar adalah hasil yang dicapai siswa dalam meningkatkan tingkat penguasaan ilmu pengetahuan tertentu dengan alat ukur berupa evaluasi yang dinyatakan dalam bentuk angka, huruf dan simbol".

Nana Sudjana (2009:22) hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Seseorang disebut telah berhasil dalam belajar apabila orang tersebut mengalami perubahan tingkah laku dalam tiga aspek yaitu : aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan itu kearah yang lebih baik lagi dari yang sebelumnya, prosesnya berlangsung secara bertahap dan sifatnya berkelanjutan.

Selanjutnya Supriyono (2010 : 7) mengemukakan bahwa "hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan.

Gagne (dalam supriyono, 2010 : 5) membagi hasil belajar menjadi beberapa bagian yaitu :

1. Informasi verbal yaitu kemampuan mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa baik lisan maupun tulisan.

2. Keterampilan intelektual yaitu kemampuan mempresentasikan konsep dan lambang.
3. Kecakapan menyalurkan dan mengarahkan aktivitas, kemampuan ini meliputi penggunaan konsep dalam memecahkan masalah.
4. Keterampilan motorik yaitu kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani.
5. Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu :

#### 1. Faktor *Internal* (dari dalam individu yang belajar)

Faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar ini lebih ditekankan pada faktor dari dalam individu yang belajar. Adapun faktor yang mempengaruhi kegiatan tersebut adalah faktor psikologis, antara lain yaitu: motivasi, Perhatian, Pengamatan, tanggapan dan lain sebagainya.

#### 2. Faktor *Eksternal* (dari luar individu yang belajar)

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh siswa setelah melalui kegiatan belajar, seperti yang diungkapkan Dimiyati dan Mujiono (2006:200) bahwa:

“ hasil belajar merupakan penentuan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan pengukuran dari proses belajar.

Pencapaian tujuan belajar perlu diciptakan adanya sistem lingkungan belajar yang kondusif. Hal ini akan berkaitan dengan faktor dari luar siswa. Adapun faktor yang mempengaruhi adalah sarana dan prasarana belajar, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, dan lain sebagainya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa merupakan sesuatu yang dicapai atau diperoleh siswa berkat adanya usaha atau pikiran yang mana hal tersebut dinyatakan dalam bentuk penguasaan,

pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor dari dalam individu berupa kemampuan personal (internal) dan faktor dari luar diri siswa yaitu lingkungan, misalnya kualitas seorang guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Guru harus berupaya menerapkan berbagai cara mengajar dengan menggunakan media gambar sehingga siswa dengan mudah memahami materi yang disampaikan. Dengan demikian prestasi belajar merupakan suatu kebutuhan yang memunculkan motivasi untuk belajar.

### **3. Hakikat Permainan Bola Voli**

Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang studi yang sangat penting bagi siswa di dalam sekolah. Dimana dengan melakukan suatu olahraga yang berupa pendidikan jasmani dapat meningkatkan pola berpikir dan motorik siswa dalam mengikuti pembelajaran yang berlangsung. Di dalam bidang studi pendidikan jasmani, banyak cabang olahraga yang dapat diberikan atau dapat dipraktekkan siswa. Khususnya dalam permainan bola besar yaitu bola voli, sepak bola, dan bola basket. Di dalam materi permainan bola besar di sekolah seperti bola voli diharapkan siswa dapat melakukan permainan bola voli dengan baik salah satunya adalah teknik dasar passing atas.

Menurut Suherman (2002: 12), teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencari tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dasar dalam permainan bola voli mempunyai arti yaitu suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyesuaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat menentukan dalam suatu tim untuk menang kalahnya dalam suatu pertandingan. Oleh karena itu, teknik dasar harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan permainan bola voli dengan baik.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak penggemarnya. Untuk dapat melakukan permainan bola voli maka

perlu penguasaan teknik dasar yang meliputi *passing*, servis, smash, dan block. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Hal yang paling mendasar dalam permainan bola voli adalah *passing* yang dibagi menjadi *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli.

Berdasarkan berlakunya Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KSTP) di sekolah, menuntut sekolah untuk mengetahui tentang pembelajaran permainan bola voli, karena permainan bola voli adalah sebagai olahraga pendidikan di sekolah atau salah satu cabang yang masuk kedalam satuan kurikulum pendidikan jasmani dalam sekolah. Untuk itu Setiap siswa harus juga untuk bersikap aktif, kreatif, dalam menanggapi pembelajaran permainan Bola voli yang di ajarkan guru.

#### **4. Hakikat *Passing* Atas Bola Voli**

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-27) memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: a) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, b) *passing* atas ke arah samping pemain, c) *passing* atas sambil melompat ke atas, d) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping, e) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke atas.

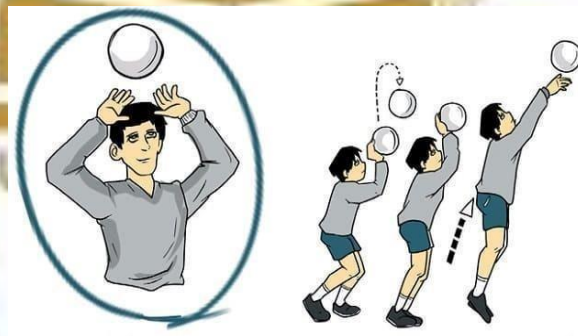
Barbara L.Viera & Bonnie Jill Ferguson (2004:51) berpendapat bahwa teknik overhead *passing* adalah salah satu teknik dimana seseorang dapat menguasai bola dengan efisiensi tinggi dan terkontrol dengan baik.

Cara melakukan *passing* atas Nuril Ahmadi (2007: 25) adalah “Jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan  $\pm 45^{\circ}$ . Bola disentuh dengan cara meluruskan kaki dan tangan.” *Passing* atas merupakan salah satu teknik yang

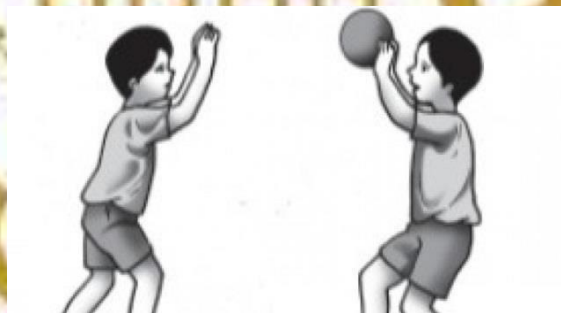


sering digunakan sebagai umpan (set up) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash.

Agar teman sekelas dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawannya, maka teknik passing atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. Passing atas yang baik dan tepat akan memberikan kemudahan bagi temannya dalam memainkan bola atau melakukan serangan sehingga hasilnya lebih sempurna. Untuk dapat melakukan passing atas dengan baik dan benar pemain harus menguasai teknik gerakan dengan benar. Teknik passing atas secara visual dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.1 Sikap lengan dan jari pada saat penerimaan bola  
(M. Yunus, 1992: 137)



Gambar 2.2 Sikap badan saat menerima bola  
(M. Yunus, 1992: 137)

Menurut M. Yunus, (1992: 122) langkah-langkah melakukan passing atas adalah sebagai berikut :

1. Sikap Permulaan, Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, yaitu: kedua kaki berdiri selebar dada, berat badan menumpu 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 lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.
2. Gerak Pelaksanaan, Tepat saat bola berada diatas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul baik.
3. Gerak Lanjutan, Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahhkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal.



Gambar 2.3 Rangkaian gerak passing atas

(M. Yunus 1991: 138)

## 5. Hakikat Bola Voli

Bola voli adalah sebuah olimpiade tim olahraga di mana dua tim yang terdiri dari enam pemain yang dipisahkan oleh jaring/net. Setiap tim mencoba mencetak poin dengan landasan bola pada lapangan tim lain. Bolavoli dapat juga sebagai gaya hidup, bolavoli sebagai olahraga prestasi dan bolavoli sebagai salah satu pembangun bangsa. ( M. Muhyi, 2009: 2). Barbara L. Viera (2004: 2) mengatakan bahwa “Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi ( 9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net.” Kemudian terus berkembang di negara-negara lain. Permainan bolavoli masuk di Indonesia pada masa pendudukan Jepang sampai sekarang olahraga bolavoli mengalami perkembangan yang pesat dan populer di masyarakat. Kepopuleran bolavoli ini tidak lepas karena permainan ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan perlengkapan yang rumit dan mahal. Permainan bolavoli merupakan permainan yang sangat menarik bila dimainkan. Dalam permainan ini terdapat unsur kegembiraan, kerjasama antar anggota tim, dan unsur sosial. Prinsip dasar dari permainan ini adalah memantulkan bola jangan sampai bola menyentuh lantai atau lapangan sendiri dan berusaha menyeberangkan bola melewati net ke daerah lapangan lawan yang kosong sehingga tim lawan tidak bisa mengembalikan bola.

Menurut Barbara L.Viera & Bonnie Jill Ferguson (2004:2) tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Dengan demikian untuk mencapai tujuan permainan bolavoli tersebut dibutuhkan penerapan berbagai teknik dasar yang ada dengan koordinasi gerak yang baik untuk menghasilkan gerakan yang efektif, efisien dan aman. Kemudian Menurut Nuril Ahmadi (2007:19) Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik-teknik dasar dalam bolavoli yaitu : servis, passing, blok dan smesh.

Penggunaan teknik-teknik dasar yang telah diuraikan di atas memang sangat penting pengaruhnya terhadap permainan bolavoli. Namun, yang tidak kalah penting untuk mendukung suatu permainan bolavoli adalah ketersediaan sarana dan prasarana olahraga khususnya dalam pembelajaran. Sarana dan prasarana tersebut diantaranya lapangan, bola dan net. Luas lapangan bolavoli adalah 18 x 9 meter. Lapangan tersebut dibagi menjadi dua daerah yang dibatasi oleh net. Tinggi net putra adalah 2,43 meter sedangkan untuk tinggi net putri adalah 2,24 meter dengan lebar net 1 meter dan panjang 9,50 meter. Sementara untuk bola ukuran kelilingnya adalah 6567 cm, berat 200-280 gram dengan tekanan udara 0,30-0,325 kg/cm<sup>2</sup> atau 294,3318,82 mbar. Bola standar terbuat dari kulit lunak dan lentur atau bahan kulit sintetis. PBVSI (2004: 7) menegaskan bahwa bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

#### **6. Hakekat Latihan Variasi a. Pengertian Latihan**

Dalam melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan fisik, kata latihan adalah hal yang mutlak nantinya untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Banyak hal yang harus dilakukan agar dalam proses latihan berjalan dengan lancar dan tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaannya.

Latihan (*exercise*) menggambarkan suatu proses pekerjaan / pengolahan materi latihan seperti keterampilan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan yang terotomatisasi melalui tuntutan yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik. (Rothing dalam Syafruddin 2013:21) latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan". Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan passing atas dalam permainan bolavoli. (Bafirman, 2008)

## **B. Pengertian Variasi**

Dalam kegiatan olahraga diperlukan adanya model latihan bervariasi. Hal ini bertujuan untuk menghindari kebosanan dalam berolahraga pada suatu bidang olahraga. Dengan adanya latihan yang bervariasi maka prestasi olahraga atlet pada suatu bidang olahraga dapat ditingkatkan.

Variasi latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru dalam melakukan kegiatan latihan. Agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kebosanan dan kejenuhan atlet dalam berlatih. Variasi latihan diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan. (Hendri 2011 : 32).

Prinsip variasi beban untuk meraih prestasi puncak (tinggi) yang diharapkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Masa-masa latihan yang lama ini bagi atlet seringkali menjemu atau membosankan. Oleh karena itu para pelatih harus memikirkan bagaimana agar atlet tidak bosan berlatih. Sementara motivasi salah satu faktor yang sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga atlet.

(Syafuddin 2013:169) tujuan latihan variasi adalah untuk menghilangkan atau memperkecil rasa kebosanan pada atlet untuk berlatih. Dan variasi latihan sangat menunjang untuk mencapai prestasi puncak siswa. Jadi pelatih/guru perlu menggunakan metode-metode materi latihan secara bervariasi. Disamping itu variasi juga bisa dilakukan dalam mengatur atau mendosis beban latihan, atau dengan memperpanjang atau memperpendek waktu pemulihan sesuai dengan latihan .

Menurut pendapat di atas bahwa variasi dalam mengajar atau melatih sangat diperlukan sebab dalam pembelajaran atau melatih dibutuhkan kreatifitas dari seorang pelatih, dengan adanya variasi dalam mengajar atau melatih, cara ini dapat

menunjang tercapainya tujuan dari pembelajaran atau latihan, dengan demikian dalam menguasai teknik dasar dari permainan bolavoli dengan metode variasi.

Dapat disimpulkan dari kutipan diatas bahwa, tujuan pembelajaran metode variasi yaitu untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar mengajar yang relevan, memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki hal-hal yang baru dan memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan bahwa latihan bervariasi sangat berguna dalam proses belajar disekolah sehingga tercapai tujuan pembelajaran dan hasil latihan 1 yang diterapkan sesuai prinsip-prinsip latihan. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan hal ini dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan prestasi atlet.

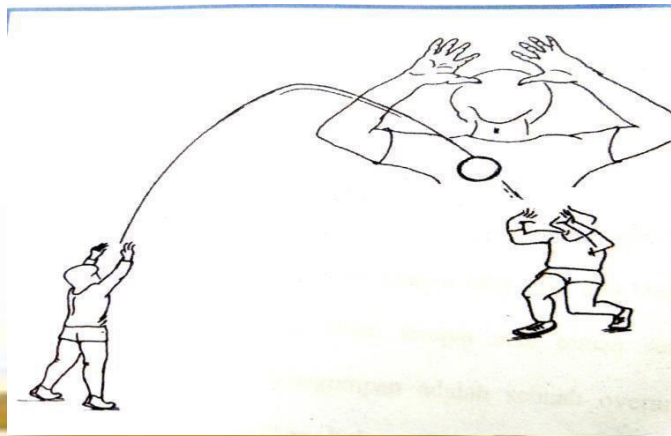
Dalam proses latihan, pengertian variasi merujuk pada tindakan dan perbuatan guru, yang disengaja atau pun secara langsung yang dimaksud untuk mengacu dan meningkatkan perhatian siswa dalam pembelajaran langsung. Tujuan utama guru atau pelatih mengadakan variasi dalam kegiatan latihan adalah untuk mengurangi kebosanan siswa sehingga perhatian siswa terpusat kepada pembelajaran yang diajarkan oleh guru atau pelatih tersebut.

a. Bentuk-bentuk Latihan Variasi passing atas bolavoli

Untuk menghasilkan passing atas yang lebih baik maka di perlukan adanya latihan variasi agar passing atas dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya. Berikut di jelaskan bentuk-bentuk variasi latihan passing atas.

a. Melakukan latihan berpasangan.

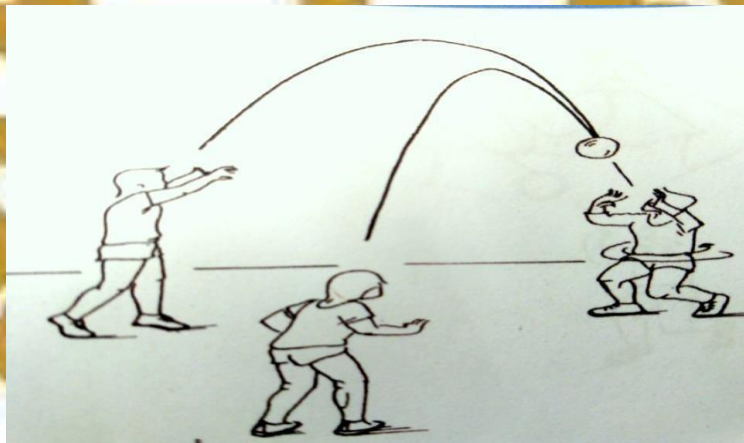
Mula-mula dua pemain saling berhadapan dalam satu garis yang lurus, kemudian pemain A melakukan passing atas kearah pemain B, lalu pemain B mengembalikan bola dengan menggunakan passing atas ke pemain A.



Gambar 2.4 latihan passing berpasangan. (kleinmann,1990;41)

b. Melakukan passing atas membentuk segitiga.

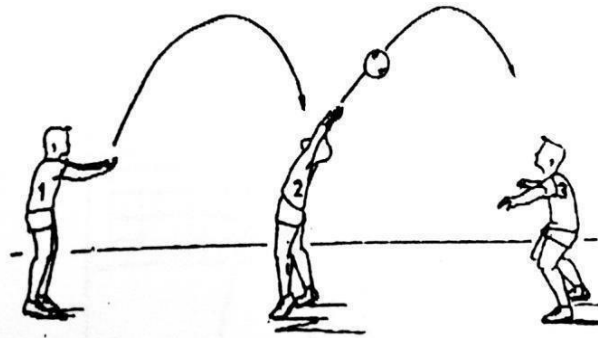
Melakukan latihan dengan variasi segitiga. Sikap tubuh selalu dihadap kan pada arah kemana bola akan dioperkan. Variasi segitiga ini berguna untuk menyempurnakan pengoperan bola dengan tepat.



Gambar 2.5 Gambar latihan segitiga.(Kleinmann 1990:59)

c. Latihan passing atas kebelakang dengan 3 orang.

Melakukan passing atas kebelakang lewat kepala. Pemain 1 melempar ke 2 pemain 2 melakukan passing atas kebelakang lewat atas kepala pada 3.



Gambar 2.6 passing atas kebelakang lewat atas kepala. .(Kleinmann 1990:59)

d. melakukan passing atas melingkar dengan satu anak berada ditengah.

Latihan dengan menempatkan seorang anak berada di tengah-tengah lingkaran. Setiap anak yang berada di samping lingkara mengarahkan bola kepada anak yang berada di tengah, posisi anak yang di tengah di ganti apa bila semua anak telah melakukan passing atas.



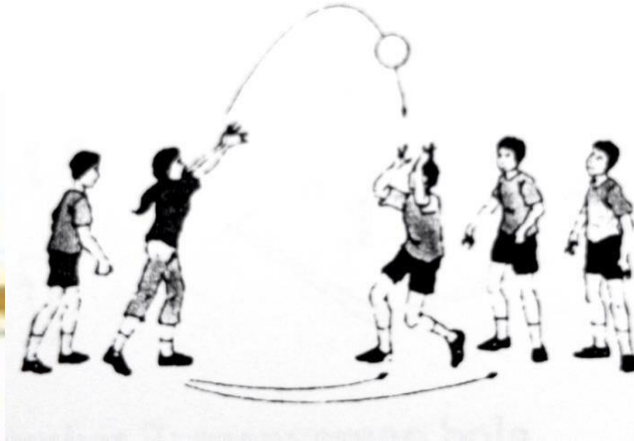
Gambar 2.7 passing atas melingkar dengan satu anak berada ditengah.

(Bachtiar 2007:4.14 )



e. melakukan passing atas berpindah tempat.

Dilakukan secara beregu (kelompok berbanjar) 5 orang yang telah melakukan gerakan passing bergerak lari berpindah tempat.



Gambar 2.8 passing atas berpindah tempat. (roji 2007)



