

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### 2.1 Kajian Teori

##### 2.1.1. Hakikat Pendidikan

Makna pendidikan secara sederhana dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk membina keperibadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaannya. Dengan demikian, bagaimanapun sederhananya peradaban suatu masyarakat, di dalamnya terjadi suatu proses pendidikan.

Menurut Ki Hajar Dewantara (Bapak Pendidikan Nasional Indonesia) menjelaskan tentang pengertian pendidikan yaitu tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa akan datang

Pada hakikatnya pendidikan merupakan usaha manusia melestarikan hidupnya. Pendidikan diperlukan agar manusia sebagai individu berkembang semua potensinya dalam arti perangkat pembawaannya yang baik dengan lengkap. Pada tingkat dan skala makro, pendidikan merupakan gejala sosial yang mengandalkan interaksi manusia sebagai sesama (*subjek*) yang masing-masing bernilai setara. Tidak ada perbedaan hakiki dalam nilai perorangan karena interaksi antar pribadi (*interpersonal*) itu merupakan perluasan dari interaksi internal dari seseorang dengan dirinya sebagai orang lain ( Abdul Rahmat, 2009:12 )

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, pendidikan berasal dari kata dasar “didik” (mendidik), yaitu memelihara dan memberi latihan (ajaran) mengenai ahklak dan kecerdasan pikiran. Sedangkan pendidikan mempunyai pengertian proses perubahan dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha

mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, dan cara mendidik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga memiliki harapan atau tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga, mengembangkan keterampilan sosial, sikap *sportif*, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama dan percaya diri, serta mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

Mata pelajaran olahraga, yang memiliki kedudukan dan kepentingan yang sama seperti mata pelajaran wajib yang lain. Proses belajar mengajar pendidikan jasmani lebih dominan pada aspek psikomotor, dibanding dengan aspek kognitif dan afektif, sehingga memerlukan sistematika pembelajaran yang berbeda. Terdapat tiga kegiatan yang harus dilakukan guru pendidikan jasmani dalam mengajar yang meliputi tahapan pendahuluan, pelajaran inti dan penutup. Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani tergantung pada tingginya rata-rata waktu belajar yang tepat, diikuti dengan rendahnya waktu menunggu. Variabel untuk melihat efektivitas pembelajaran, meliputi: informasi tujuan, perencanaan pembelajaran, presentasi materi pembelajaran, informasi waktu yang digunakan siswa, pengelolaan aktivitas siswa, umpan balik dan tanggung jawab guru (Dr.M.E. Winarno, M.Pd 2006 :11).

### **2.1.2 Hakikat Olahraga**

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan hasil yang baik dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga tidak hanya berperan untuk kepentingan pendidikan, kesegaran jasmani, dan rekreasi, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi.

Undang-undang keolahragaan No. 5 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan “olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan

sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tubuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kesenangan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

(Prof.Dr.Sudibyo Setyobroto 2002:13) Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

### **2.1.3 Hakikat Bola Voli**

Permainan bola voli diciptakan oleh William G.Morgan pada tahun 1895 di kota Holyoko, Massachusetts, Amerika Serikat. Dia adalah seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Man Christan Assosiaciton* (YMCA). Nama permainan ini semula “*Minonette*”, dimana permainannya hamper serupa dengan badminton. Kemudian nama permainan ini dirubah oleh Dr. Halstead menjadi “*Volley-ball*” yang artinya memvoli (melambungkan bola melintasi net) berganti- ganti.

Permainan bola voli sebagai salah satu olahraga yang cukup populer di masyarakat, digemari oleh lelaki dan wanita, mulai dari- anak-anak sampai dengan orang tua. Selain itu permainan bola voli memiliki karakteristik daya tarik tertentu sehingga menarik perhatian banyak orang untuk melakukannya. Banyak manfaat yang diperoleh melalui kegiatan bermain bola voli, oleh karena itu membelajarkan permainan bola voli bagi siswa sekolah sangat penting agar kemampuan jasmani dan rohani siswa berkembang dengan baik.

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh untuk dimainkan di lapangan permainan sendiri sebanyak tiga kali. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Tujuan dari permainan bola voli yaitu menyebrangkan bola ke daerah lapangan permainan lawan sesulit mungkin untuk dijatuhkan atau mematikan bola agar memperoleh kemenangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak (Dwi Yulia Mulyadi, M.Pd & Endang Pratiwi, M.Pd 2020;7 )

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap pemain harus menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Menurut Bachtiar, dkk, teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada (Bachtiar, 2007:16)

#### **2.1.4 Hakikat Teknik Dasar *Servis***

Teknik dasar merupakan hal yang sangat penting dalam permainan bola voli, keberhasilan melakukan teknik dasar dapat membuat permainan bola voli itu akan menarik. Berikut teknik dasar bola voli yang menjadi sasaran utama yaitu, *servis*, *passing* dan *smash*.

*Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan bola voli (daerah *servis*) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *servis* dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (*Jump Servis*). *Servis* yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. *Servis* sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada *servis atas*, *servis bawah*, dan *servis menyamping*.

*Servis bawah* adalah *servis* yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul dibagian bawah pusar perut, kemudian pukul kearah daerah lawan hingga menyebrang net.

*Servis atas* adalah *servis* yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala.

*Servis menyamping* adalah *servis* yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan yang sedikit menggenggam serta dalam posisi badan yang berdiri menyamping net. (Dwi Yulia Nur Mulyadi, M.Pd & Endang Pratiwi, M.Pd 2020:10,11,13)

### **2.1.5 Hakikat Teknik Dasar *Smash***

Teknik dasar *smash* dalam bola voli merupakan bentuk serangan kepada tim lawan yang paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai suatu tim, dan juga teknik dasar *smash* dalam bola voli membuat permainan itu lebih menarik.

Menurut M. Yunus (1992 : 108), *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. *Smash* merupakan teknik yang

sangat penting dalam permainan bola voli, karena *smash* merupakan senjata yang ampuh untuk mematikan lawan. Dalam permainan bola voli sekarang, bukan hanya pemain depan saja yang berfungsi melakukan serangan, tetapi pemain belakang pun mampu melakukannya. Secara berturut-turut *smash* yang baik adalah yang dapat mematikan lawan, kemudian menyulitkan lawan agar tidak dapat melakukan serangan balik.

Jenis *smash* antara lain : (1) *quick smash*, (2) *open smash*, dan (3) *semi smash*. Teknik *quick smash* digunakan untuk mengembangkan permainan cepat dalam melakukan variasi-variasi serangan ke daerah lawan. *Open smash* dilakukan dengan melambungkan bola cukup tinggi yaitu lebih dari 3 meter diujung net garis samping dengan bola dalam keadaan tenang, dan *semi smash* merupakan teknik melakukan *smash* dengan ketinggian bola 1- 2 meter diatas net (M.E. Winarno dkk 2013:159).

#### **2.1.6 Hakikat Teknik Dasar *Passing* Bawah**

*Passing* digunakan untuk menerima *servis* dari lawan, untuk mengupan kepada temannya. *Passing* bawah khususnya dilakukan dalam upaya memulai pola penyerangan dan sekaligus menahan segala jenis serangan yang dilancarkan oleh regu lawan baik berupa *passing*, *smash*, dan lain sebagainya. Umumnya serangan yang dilancarkan adalah keras dan cepat. Salah satu upaya efektif untuk menahan serangan tersebut adalah dengan menggunakan *passing* bawah.

*Passing* bawah ini merupakan teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaan. Menurut Nurul Ahmadi (2007: 23), memainkan bola dengan lengan bagian bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. *Passing* bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah pada perkenaan lengan.

Menurut M.E. Winarno, dkk (2013:77) perkenaan lengan dengan bola berada pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Ambillah posisi

sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segera ayunkan kedua lengan yang telah diluruskan dari bawah ke atas depan. Pada saat itu antara tangan kanan dan kiri sudah saling berpegangan, antara badan dengan kedua lengan membentuk sudut  $\pm 45^{\circ}$  agar bola memantul secara stabil. Dengan cara tersebut diharapkan bola yang memantul tidak berputar, sehingga mudah diterima oleh pemain lain. Usahakan bola memantul pada bagian lengan yang paling lebar diantara pergelangan tangan dan siku dengan sudut pantulan  $\pm 90^{\circ}$  (sudut datang = sudut pantul). Apabila sudut datangnya bola tidak  $\pm 90^{\circ}$ , maka sudut pantul yang diperoleh juga tidak dapat mencapai  $\pm 90^{\circ}$ , sehingga bola akan memantul kearah yang lain. Dengan demikian bola tidak akan memantul kearah seperti yang diharapkan.

#### **2.1.7 Hakikat Teknik Dasar *Passing Atas***

*Passing* atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam permainan bola voli atau mayoritas dilakukan sebagai umpan (set up) untuk menyajika bola dalam melakukan *smash*. Agar pemain seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawannya, maka teknik *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.

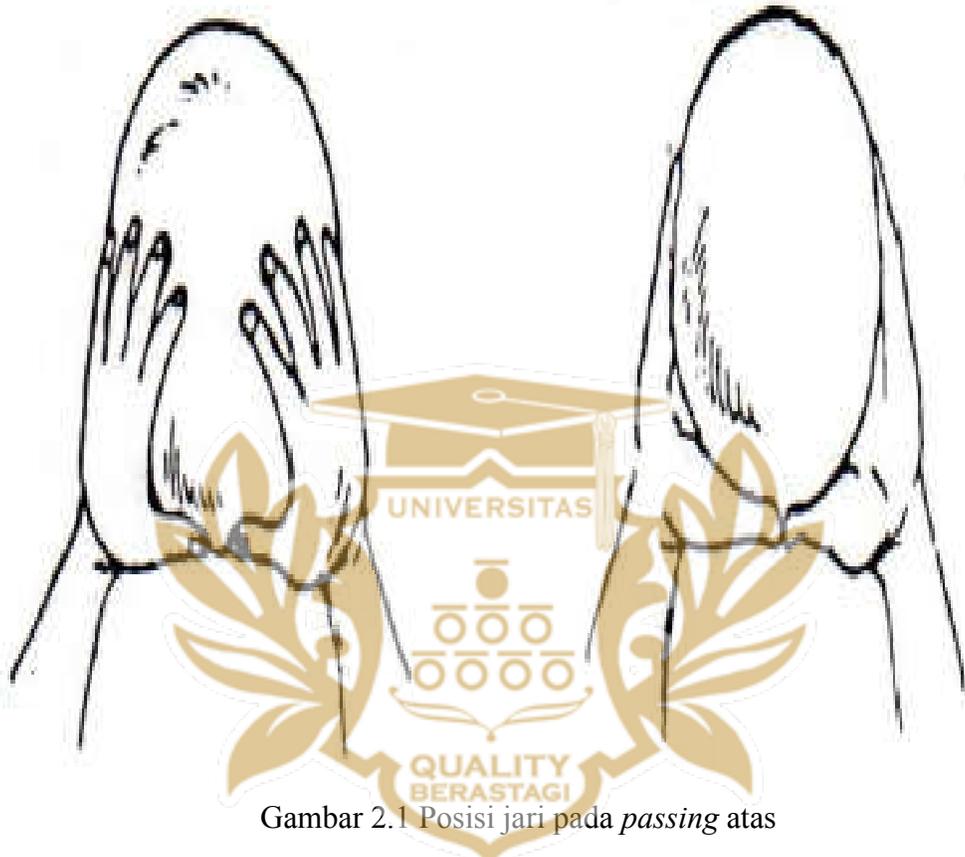
Menurut Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020 : 16), *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang toser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing* atas yang dilakukan dengan baik dan benar bias memanjakan *spiker /smasher* (orang yang melakukan pukulan *smash* ) untuk melakukan pukulan *smash* dengan tajam, keras, dan mematikan.

Menurut M.E. Winarno dkk (2013 : 82), *passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang dengan setinggi bahu atau lebih. *Passing* dimaksudkan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan kedaerah lawan, sehingga bola yang dihasilkan harus lebih mudah diterima kawan satu regu. Berikut ini adalah cara pelaksanaan *passing* atas menurut M.E. Winarno dkk (2013: 83) :

### **Sikap Persiapan**

Pemain mengambil sikap siap normal. Dalam permainan bola voli sikap normal yang dimaksud adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa, sehingga mempermudah pemain untuk bergerak dengan cepat ke segala arah yang diinginkan. Secara keseluruhan posisi tubuh harus selalu berada pada kondisi seimbang labil agar koordinasi tubuh tetap dapat dikuasai sehingga dengan mudah dapat bergerak ke segala arah yang dikehendaki dengan cepat. Sikap normal yang dimaksud adalah sebagai berikut: pemain berdiri bertumpu dengan kedua kaki selebar bahu, dengan salah satu kaki berada agak didepan. Bagi yang tidak kidal posisi kaki kiri berada agak didepan dibanding dengan kaki kanan.

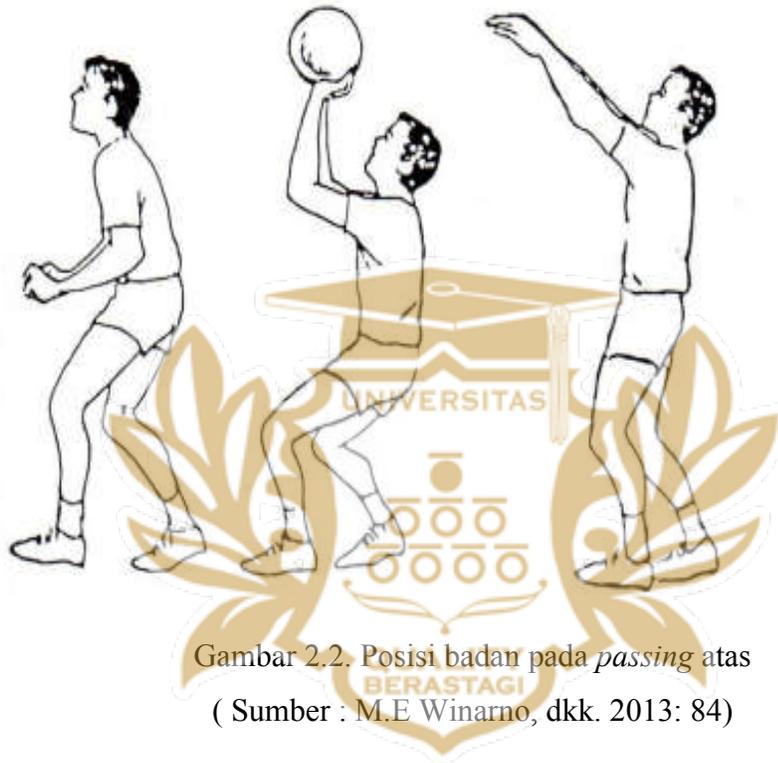
Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit kedepan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan *passing* atas, maka segera mengambil posisi badan dibawah bola, dan tangan diangkat berada di depan atas dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan (gambar). Jarak antara jari-jari yang satu dengan yang lain agak diregangkan sedikit, dan kedua ibu jari (kanan dan kiri) membentuk sudut  $\pm 90^{\circ}$ .



Gambar 2.1 Posisi jari pada *passing* atas  
( Sumber : M.E Winarno, dkk. 2013: 83)

### **Sikap perkenaan**

Pada saat *passing* atas, bola bersentuhan dengan ujung jari pada ruas pertama dan kedua ibu jari. Ketika jari bersentuhan dengan bola, maka jari-jari agak ditegangkan sedikit, dan bersamaan dengan itu diikuti dengan gerakan pergelangan tangan ke arah depan atas dengan gerakan agak eksplosif (gambar )



Gambar 2.2. Posisi badan pada *passing* atas  
( Sumber : M.E Winarno, dkk. 2013: 84)

### **Sikap akhir**

Setelah bola berhasil di *passing*, maka lengan bergerak lurus sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi gerakan tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan, dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang utuh dan harmonis, sedangkan pandangan pemain harus tetap mengikuti arah bola.

### **2.1.8 Hakikat Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran tetap untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan keterampilan

dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu juga kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat kegiatan akademik.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000 : 6), ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar jam sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Ekstrakurikuler dapat diartikan berbeda di luar program yang tertulis dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Menurut Surat Dirjen Didaksmen Nomor 226/C/Kep/O/1992. Dalam lampiran surat tersebut dijelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun diluar sekolah.

### **2.1.9 Hakikat Keterampilan**

Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas kontrol tubuh dalam melakukan gerakan secara efektif. Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari agar mendapatkan bentuk yang benar. Pendapat lain menyebutkan bahwa keterampilan merupakan keterampilan motorik pada taraf yang tinggi. Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bias dihasilkan atau diperoleh

serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Keterampilan selalu berkesinambungan dengan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi, suatu keterampilan itu dapat dikuasai apabila dipelajari dan dilatih. Kegiatan pembelajaran atau latihan yang dilakukan secara terus menerus dan terprogram akan memperoleh hasil yang memuaskan. Pada hakekatnya seluruh tugas dalam kehidupan sehari-hari senantiasa melibatkan berbagai keterampilan. Keterampilan itu baru dapat diperoleh apabila dilaksanakan melalui proses pembelajaran dan pelatihan (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000: 57-59).

Rusli Lutan (1988:96) faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama terhadap kemampuan motorik dasar seseorang. Kemampuan motorik inilah yang akan berperan dalam melaksanakan berbagai keterampilan dan berperan dalam melaksanakan berbagai keterampilan olahraga. Untuk mendapatkan hasil yang baik ada proses yang harus dilewati, bukan hanya fokus pada hasil saja namun harus fokus ke proses yang dijalani untuk mendapatkan keterampilan tersebut.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha (2000 : 70-73), pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama yaitu:

1. Faktor proses belajar mengajar (*learning proses*)

Faktor proses belajar mengajar (*learning proses*), dalam pembelajaran gerak proses yang harus dilakukan adalah berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya.

2. Faktor pribadi (*personal factor*)

Faktor pribadi (*personal factor*) setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik fisik, mental, maupun kemampuannya.

3. Faktor situasional (*situational factor*)

Faktor sutisional (*situational factor*) yang termasuk ke dalam faktor situational antara lain, tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana proses pembelajaran itu berlangsung.

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan diatas, pada intinya bahwa satu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut harus dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu.

#### **2.1.10 Model Latihan dan Pendekatan Bermain**

Untuk mencapai peningkatan prestasi olahraga, diperlukan suatu proses latihan dan waktu. Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang. Progrean latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui penetapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang.

Jenis-jenis metode pendekatan bermain yang akan peneliti terapkan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli yaitu :

1. Pendekatan bermain dengan membentuk lingkaran

Metode ini dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Peserta dibentuk barisan melingkar dengan jarak renatangan tangan peserta, jumlah peserta 10 orang dalam 1 lingkaran
- Peneliti (*trainer*) berada di tengah lingkaran sebagai pengumpan
- *Trainer* mengumpan bola peserta melakukan *passing* atas sekali ke atas dan sekali lagi kembali ke *tranier*
- *Tranier* mengumpan bola ke peserta selanjutnya dengan perputaran arah peserta mengikuti arah jarum jam.

2. Pendekatan dengan bermain bola voli hanya melakukan *passing* atas

Metode pendekatan bermain ini dilakukan sebagai berikut :

- Peserta di bagi menjadi 3 orang dalam 1 kelompok\
- Melakukan permainan bola voli 3 lawan 3
- Diawali dengan *servis*
- Peserta hanya dapat melakukan *passing* atas dengan 3 kali sentuhan
- Permainan ini dilakukan untuk mendapatkan 5 poin untuk setiap tim yang bermain
- Dilanjutkan dengan tim berikutnya

Ditambah juga dengan metode latihan menurut (Setyo Budiwanto 2017:15) Model-model pendekatan bermain *passing* atas yang diterapkan menurut M.E Winarno Dkk(2013: 102-108) sebagai berikut :

1. Latihan gerakan *passing* atas dengan bola di lepas.

Tujuan : melatih perkenaan bola pada jari-jari tangan dan kontrol bola.

Cara melakukan :

- a) Pemain dibagi menjadi 2 kelompok dengan berbaris berbanjar ke belakang dengan pemain terdepan duduk di lantai.
- b) *Trainer* berada di depan barisan pemain, bertugas menjatuhkan bola menghadap barisan pemain.
- c) Pemain yang berada pada barisan terdepan mendorong bola yang di jatuhkan dengan menggunakan *passing* atas.
- d) Setiap pemain melakukan sebanyak 10 kali ulangan.
- e) Setelah pemain melakukan 10 kali ulangan pemain tersebut mundur ke belakang bergantian dengan pemain lain.

2. Latihan gerakan *passing* atas dengan bola dilempar

Tujuan : melatih perkenaan bola pada jari-jari tangan dan ketepatan *passing* atas ke sasaran.

Cara melakukan :

- a) Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok membuat barisan ke belakang.
  - b) *Trainer* berada di depan barisan pemain, bertugas melempar bola ke pemain.
  - c) Jarak antara pelempar dengan pemain yaitu 1,5 meter.
  - d) Pemain yang berada pada barisan terdepan menyambut bola yang dilempar dengan menggunakan gerakan *passing* atas mengarah ke *trainer*.
  - e) Setiap pemain melakukan sebanyak 10 kali ulangan.
  - f) Setelah pemain melakukan sebanyak 10 kali ulangan pemain tersebut mundur ke belakang bergantian dengan pemain yangn lain.
  - g) Selanjutnya jarak dapat ditambah lebih jauh sesuai dengan kemampuan pemain.
3. Latihan gerakan *passing* atas dengan variasi umpan
- Tujuan : meningkatkan kemampuan dalam melakukan *passing* atas dan ketepatan *passing* atas ke sasaran.
- Cara melakukan
- a) Pemain dibagi mejadi 2 kelompok dan pemain membuat barisan ke belakang.
  - b) *Trainer* berada di deapan barisan pemain, bertugas mengumpan bola ke pemain dengan cara memukul bola seperti melakukan *service* bawah.
  - c) Jarak antara pengumpan dengan pemain yaitu 3 meter.
  - d) Pukulan bola yang diumpan oleh *trainer* diusahakan tepat ditujukan pada posisi pemain.
  - e) Pemain yang berada pada barisan terdepan menyambut bola yang diumpan dengan menggunakan gerakan *passing* atas mengarah ke *trainer*.
  - f) setiap pemain melakukan sebanyak 10 kali ulangan.
  - g) Setelah melakukan pemain langsung mundur ke barisan belakang.
  - h) Selanjutnya jarak dapat ditambah lebih jauh sesuai dengan kemampuan bermain.

## 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian dari :

a. Penelitian yang dilakukan oleh Gita Pravindiantoko (2012) dengan judul : “*Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Boli Dengan Bentuk Bermain Pada Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 3 Karangmojo*” , dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli jika diberikan dalam bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan desain penelitian bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*. Subjek dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karangmojo yang berjumlah 24 siswa.

*Passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Karangmojo setelah diberi latihan permainan bola voli dalam bentuk bermain. Dari hasil perbedaan peningkatan mean dapat dilihat peningkatan *mean* pada *passing* bawah 26,11% > peningkatan *mean passing* atas 24,07%. Hasil tersebut membuktikan peningkatan *passing* bawah lebih baik dibandingkan *passing* atas .

b. Penelitian yang dilakukan oleh Henry Susiana Hidayat (2013), judul :

“Tingkat Keterampilan *Servis* Atas, *Passing* Atas, Dan *Passing* Bawah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli DI SMK N 3 Pandak Bantul. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan *servis* atas, *passing* atas, dan *passing* bawah. Populasi yang digunakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan jumlah siswa 20. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *servis* atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Pandak Bantul adalah cukup, tingkat keterampilan *passing* atas berkategori baik, keterampilan *passing* bawah berkategori baik.

## 2.3 Kerangka Berpikir

Setiap pemain bola voli harus mempunyai keterampilan bermain bola voli yang baik agar dapat prestasi yang optimal. Keterampilan bermain bola voli sangatlah penting, keterampilan bermain bola voli adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan bola voli secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Teknik-teknik dalam bermain bola voli terdiri dari gerakan yang sangat kompleks, sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif untuk seseorang dapat menguasai teknik-teknik seperti *servis*, *passing*, dan *smash*. Tanpa penguasaan teknik tersebut seorang pemain tidak bisa bermain dengan baik. Seseorang dikatakan mampu apabila kegiatan yang dilakukannya bisa dikerjakan dengan kualitas yang baik, cepat, ataupun cermat. Tingkat keterampilan bermain bola voli merupakan hal dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, semakin tinggi tingkat keterampilan siswa maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi, begitu juga sebaliknya jika tingkat keterampilan siswanya kurang maka kesempatan berprestasinya juga tidak ada.

Dalam permainan bola voli teknik dasar yang paling dominan adalah *passing* yang terbagi menjadi dua yaitu *passing atas* dan *passing bawah*. Untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan *passing atas* menurut buku M.E. Winarno (2013) "Teknik Dasar Bermain Bolavoli" ada tiga jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing atas* bola voli yaitu : latihan individu, latihan berpasangan, dan latihan beregu. Dengan demikian, untuk menggambarkan tingkat keterampilan dasar bola voli siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe, dapat menggunakan tes yang ada dalam buku M.E. Winarno (2013) "Teknik Dasar Bermain Bolavoli". Dengan demikian siswa diharapkan akan memiliki keterampilan yang baik dan prestasi membanggakan sekolah

Usaha mencapai prestasi di dalam olahraga tentunya dapat faktor yang menunjang sekaligus mempunyai peranan penting seperti faktor teknik, fisik, mental yang matang selain itu harus ada kemampuan dari dalam diri sendiri, tekun berlatih, disiplin tidak mudah putus asa, adanya sarana prasarana yang memadai

bahkan sampai makanan yang dikonsumsi seorang atlet haruslah bergizi tinggi serta melihat dan meninggikan selalu petunjuk dari pelatih.

#### 2.4 Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan diatas maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- a. Ada hubungan *passing* atas bola voli terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe, tahun 2022.
- b. Ada hubungan *passing* atas bola voli terhadap variasi *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe tahun 2022.
- c. Ada hubungan *passing* atas bola voli terhadap ketepatan dan variasi *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe, tahun 2022.
- d. Ada hubungan *passing* atas bola voli terhadap kekuatan , ketepatan, dan variasi *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe, tahun 2022