

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Latihan**

Latihan adalah satu hal yang sangat penting dalam proses pengembangan diri untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal. Pengertian latihan menurut Harsono (2015:6), yaitu suatu penyempurnaan fungsional tubuh secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya.

Menurut Irianto (2009:19), latihan pada hakikatnya adalah proses yang sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa, kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah. Menurut Bompa (2009:2), latihan adalah proses yang sistematis dimana seseorang harus dipersiapkan baik secara teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan salah satu faktor penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal karena latihan menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah.

##### **2. Prinsip-Prinsip Latihan**

Dalam menyusun program latihan pelatih tidak hanya menguasai program-program latihan yang sudah direncanakan, tetapi pelatih harus

berpengetahuan tentang teori-teori latihan seperti prinsip-prinsip dalam latihan. Harsono (2015:39) menjelaskan bahwa Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet setinggi mungkin. Budiwanto (2012:16) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip latihan sebagai berikut. Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), Prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), Prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progresive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

#### **a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**

Budiwanto (2012:17) menjelaskan bahwa *principle of overload* adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang menyebabkan terjadinya respon dan penyesuaian terhadap atlet. Seorang pelatih perlu mengetahui bahwa cara meningkatkan beban latihan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan intensitas latihan dan menambah frekuensi latihan serta memperpendek waktu istirahat.

#### **b. Prinsip Spesialisasi**

Menurut Harsono (2015:61), spesialisasi adalah segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu. Dengan demikian atlet tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada satu konsentrasi.

**c. Prinsip Individualisasi**

Prinsip individualisasi adalah hal yang penting dalam latihan kontemporer, harus diaplikasikan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama (Harsono, 2015:64). Sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individual harus menjadi perhatian utama, untuk itu konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan individu, karena atlet akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap latihan yang sama.

**d. Prinsip Variasi**

Amiq (2014:16) menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa ada variasi metode yang lain atlet akan merasakan bosan. Dengan adanya prinsip latihan variasi bertujuan untuk ketertarikan atlet pada saat latihan, agar atlet tidak mudah jenuh atau bosan.

**e. Prinsip Kualitas Latihan**

Harsono (2015:75) menjelaskan bahwa kualitas latihan adalah sesuatu yang harus diterapkan, karena hal ini akan berpengaruh dalam mencapai sebuah prestasi. Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Kualitas latihan bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet, karena dengan adanya kualitas latihan, atlet menjadi lebih percaya diri dan bermutu.

### 3. Pengertian Permainan Bolavoli

Dalam permainan bolavoli pelatih dan atlet harus mampu menguasai teknik-teknik yang ada dalam bolavoli antara lain *service*, *passing*, *smash*, dan *block* (Ahmadi, 2007:20). Menurut Sugiono (1997:42), permainan bolavoli merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu memiliki anggota 6 atlet.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim di sebuah arena permainan yang dipisahkan oleh sebuah net. Permainan bolavoli tidak mudah dimainkan oleh setiap orang karena diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik.

### 4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

#### a. *Service*

*Service* merupakan bagian awal untuk memulai suatu pertandingan bolavoli, sekaligus sebagai serangan pertama bagi tim yang akan melakukan *service* (Winarno & Sugiono, 2011). Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setelah terjadi kesalahan. *Service* yang baik adalah menggabungkan antara kecepatan dan ketepatan pukulan bola dan bola harus dilambungkan dan dipukul menggunakan satu tangan. Dalam permainan bolavoli, servis dibagi menjadi dua yaitu *service* bawah dan *service* atas.

Menurut Beutelstahl (2003:9) “*Service* bolavoli adalah sentuhan pertama dengan bola dan menjadi suatu senjata yang ampuh untuk melakukan serangan”.

### 1) *Service* Bawah

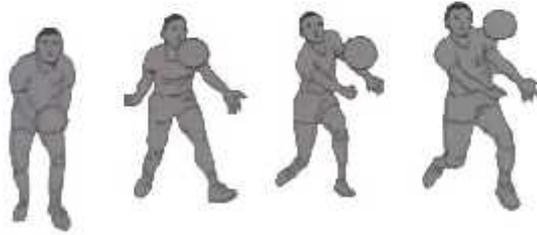
Winarno dan Sugiono (2011:41-43), menyatakan bahwa *service* bawah dalam permainan bolavoli memiliki beberapa langkah seperti:

a) Sikap persiapan yaitu pemain berdiri di belakang garis belakang, dengan posisi kaki kiri berada agak di depan dibanding dengan kaki kanan (bagi mereka yang tidak kidal).

b) Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan bagias atas. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik (sempurna), (3) Sikap akhir yaitu setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan, siap memainkan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang baru melakukan *service*.

Roesdiyanto (1991:14) menjelaskan “bahwa teknik *service* bawah permainan bolavoli merupakan teknik yang cara memukul bolanya dari bawah badan.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *service* bawah dalam permainan bolavoli adalah suatu teknik memukul bola yang cara memukul bolanya dari bawah badan bertujuan untuk awal mula melakukan serangan.



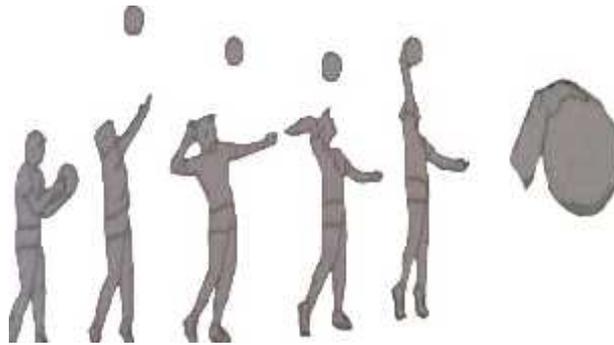
Gambar 2.1 *Service* Tangan Bawah dari Depan  
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:42)

## 2) *Service* Atas

Winarno dan Sugiono (2011:44) menyatakan *service* tangan atas dalam permainan bolavoli memiliki beberapa langkah seperti.

- a) Sikap persiapan yaitu pemain berdiri di belakang garis belakang, dengan posisi kaki kiri berada agak di depan dibanding dengan kaki kanan (bagi mereka yang tidak kidal), kedua kaki sedikit ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas, sehingga bola berada di depan atas kepala *server*. Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri setinggi satu meter, bersamaan dengan itu tangan kanan ditarik ke belakang atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak awalan menghadap ke depan,
- b) Sikap perkenaan yaitu setelah tangan kanan berada di atas belakang kepala, dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul. Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan

genggaman tangan yang menghadap ke depan. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik (sempurna).



Gambar 2.2 *Service Tangan Atas*  
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:44)

#### b. *Passing*

Roesdiyanto (1991:15-16) menjelaskan teknik dasar memiliki peranan yang penting dalam setiap individu atlet. Teknik *passing* dalam permainan bolavoli dapat dibedakan menjadi dua: (1) *passing* bawah, (2) *passing* atas.

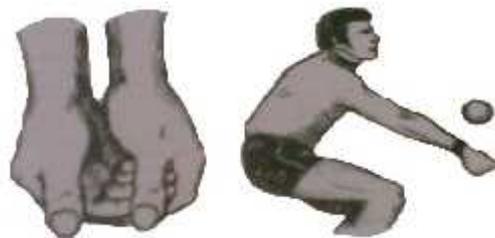
Menurut Sugiono (2013), agar dapat bermain dengan baik dalam hal bolavoli pemain harus menguasai teknik *passing* yang baik, *passing*. Winarno dan Sugiono (2011:51) menjelaskan *passing* bawah merupakan teknik yang frekuensinya lebih tinggi dari pada teknik yang lain, sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *passing* dalam permainan bolavoli merupakan teknik dasar yang sangat sering digunakan dalam permainan bolavoli, *passing* bertujuan untuk mengoper bola ke teman untuk melakukan serangan sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain.

#### 1) *Passing* Bawah

Lestari (2008:82) menjelaskan *passing* bawah pada permainan bolavoli digunakan untuk menerima *service*, *spike* yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh, dan bola yang mengarah ke jaring. Menurut Roesdiyanto (1991:17), Teknik *passing* bawah permainan bolavoli adalah teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain, tanpa menguasai teknik *passing* bawah permainan bolavoli tidak akan berjalan dengan lancar, teknik lainnya tidak akan dapat digunakan dengan sempurna sehingga permainan menjadi kurang menarik.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain untuk menerima *service*, *spike* dan untuk mengoper pada teman.

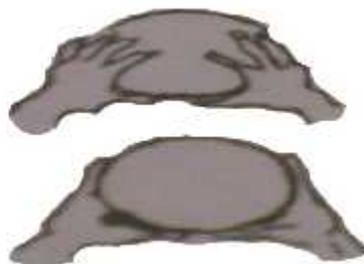


Gambar 2.3 Sikap Tangan Untuk *Passing* Bawah  
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:52)

## 2) *Passing* Atas

Menurut Roesdiyanto (1991:16), *Passing* atas merupakan teknik dasar dan awal untuk mendapatkan poin atau menyusun serangan dalam permainan bolavoli. Ahmadi (2007:29) mengatakan pada umumnya *set up* yang banyak dipakai dalam suatu permainan adalah dengan menggunakan *passing* atas. Sesuai dengan pengertiannya, mengumpan berarti menyajikan bola kepada teman satu regu yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang ke lapangan lawan. *Passing* atas adalah operan yang menggunakan ujung-ujung pada jari (Winarno dan Sugiono, 2011:56).

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *passing* atas permainan bolavoli adalah suatu teknik mengoper bola ke sesama tim untuk melanjutkan serangan.



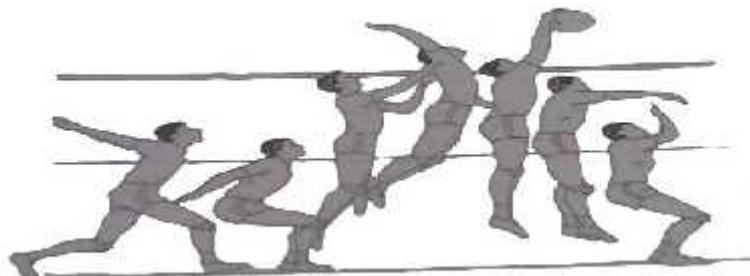
Gambar 2.4 Posisi Jari Untuk *Passing* Atas  
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:57)

### c. *Smash*

Menurut Roesdiyanto (1991:20), Teknik *spike* adalah teknik pukulan yang diarahkan terhadap lawan yang dilakukan secara cepat dan bertujuan untuk mendapatkan poin. Teknik *spike* menurut

ketinggian bola dapat dibagi menjadi: (1) *Spike* normal, (2) *Spike* semi, (3) *Quick spike*, (4) *Pool spike* dan *pool straight*, (5) *Drivespike*. Menurut Ahmadi (2007:31), Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang frekuensinya paling tinggi digunakan dalam mencuri poin . Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa dasar teknik *smash* permainan bolavoli adalah suatu serangan terhadap lawan untuk memperoleh poin oleh suatu tim.



Gambar 2.5 Sikap Awalan, Tolakan, Meloncat, Perkenaan, dan Mendarat *Smash*  
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:77)

#### d. *Block*

Ahmadi (2007:30), menjelaskan bahwa *block* merupakan teknik yang paling penting juga karena teknik ini untuk menggagalkan lawan dalam mencuri poin. Teknik *block* dalam permainan bolavoli dapat dibedakan menjadi dua: (1) *Block* oleh satu pemain, (2) *Block* oleh dua atau tiga pemain. Menurut Roesdiyanto (1991:22), Teknik *blocking* adalah adalah suatu teknik yang sering digunakan dalam

menahan serangan lawan, *blocking* juga bisa mendapatkan poin dalam permainan bolavoli.

Menurut Lestari (2008:106), *Blocking* dalam permainan bolavoli adalah suatu keterampilan bertahan yang bertujuan untuk mengagalkan serangan lawan. Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *block* dalam permainan bolavoli adalah untuk menghadang atau untuk menggagalkan serangan dari lawan.



Gambar 2.6 Sikap Saat Melakukan *Block*  
(Sumber: Winarno dan Sugiono, 2011:84)

##### 5. *Passing* Bawah Dipantulkan di Dinding

Menurut penelitian terdahulu dari Purwaningsih (2004:13), belajar teknik *passing* bawah juga dapat dilaksanakan berbagai metode variasi latihan. Variasi latihan *passing* bawah yang diberikan sebaiknya membantu anak didik dalam berlatih menghadapi bola liar yang tidak terkendali.

Berdasarkan keterangan yang sebelumnya tentang teknik operan yang digunakan untuk menghadapi bola liar harus menggunakan operan

lengan depan, maka pola latihan yang diberikan harus mendukung hal tersebut. Salah satu bentuk latihan yang dapat diberikan adalah pola latihan *passing* bawah dipantulkan ke tembok, hal ini sesuai dengan pernyataan Kleinmann & Kruber (1984:73) yang menyebutkan bahwa untuk menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola dengan *passing* bawah dapat dilakukan dengan cara dipantulkan di dinding (tembok).

#### **6. *Passing* Bawah Bola Gantung**

Sunardi dan Kardiyanto (2013:16) menjelaskan bahwa bola gantung merupakan pola variasi latihan yang menggunakan bola digantungkan di sebuah alat bantu sehingga atlet dapat melakukan berkali-kali dengan irama yang sama. Lebih lanjut Sunardi dan Kardiyanto (2015:16) menjelaskan bahwa bola gantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan tujuan untuk meningkatkan ketrampilan teknik *passing* bawah bolavoli. *Passing* bawah bola gantung memberikan efek yang baik terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya.

#### **7. Ekstrakurikuler**

Mulyono dalam Kompri (2009:225) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik. Sedangkan menurut Sopiadin (2010:99), ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi peserta

didik dalam mengembangkan cabang-cabang olahraga salah satunya adalah bolavoli. Prihatin (2011:164) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang pelaksanaannya dilakukan di jam luar sekolah, peserta didik dapat meningkatkan bakat atau minat dalam menegembangkan hobi yang dimiliki.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan.

#### **B. Kajian penelitian terdahulu**

1. Penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Purwatiningsih (2004) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah di Pantulkan ke Tembok Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SLTPN Malang Tahun Ajaran 2002/2003” menyatakan bahwa ada pengaruh pola latihan *passing* bawah dipantulkan ke tembok terhadap peningkatan keterampilan bermain bolavoli siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SLTP N 5 Malang. Hal ini menunjukkan bahwa pola latihan *passing* bawah dengan dipantulkan di tembok dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah.
2. Selanjutnya hasil penelitian Dahliya (2013) menyatakan bahwa *passing* bawah bolavoli mini menggunakan permainan bola gantung pada siswa kelas IV SD Negeri Srengseng 03 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2012/2013” menyatakan bahwa pembelajaran

menggunakan media permainan bola gantung berdampak positif untuk meningkatkan hasil belajar siswa yang dibuktikan dengan peningkatan ketuntasan belajar dalam setiap siklus yaitu siklus 1 (55%) dan siklus 2 (85%)”.

### **C. Kerangka Berfikir**

Passing bawah mempunyai peran yang sangat penting dalam cabang olahraga bolavoli karena dalam permainan bolavoli pemain dituntut untuk mempunyai tingkat passing bawah yang baik agar dapat mencapai prestasi maksimal. Dalam pencapaian kemampuan bermain bolavoli yang maksimal diperlukan latihan terstruktur dan berkelanjutan yang berkontribusi baik bagi pemain itu sendiri.

Pada penelitian ini peneliti akan meneliti tentang tingkat passing bawah pemain bolavoli, karena pada kenyataannya peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban mempunyai keterampilan bermain pada setiap teknik yang buruk, terutama dalam hal teknik passing bawah. Sehingga dalam penelitian ini akan digunakan model latihan yang tepat untuk meningkatkan passing bawah pada permainan bolavoli. Menurut Roesdiyanto (1991:17), Teknik *passing* bawah permainan bolavoli adalah teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain, tanpa menguasai teknik *passing* bawah permainan bolavoli tidak akan berjalan dengan lancar, teknik lainnya tidak akan dapat digunakan dengan sempurna sehingga permainan menjadi kurang menarik.

Dilihat dari kondisi pada aspek tersebut, maka dalam penelitian ini model latihan passing bawah. Lestari (2008:82) menjelaskan “*passing* bawah pada permainan bolavoli digunakan untuk menerima *service*, *spike* yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh, dan bola yang mengarah ke jaring. Dalam model latihan ini yaitu passing dinding dan passing menggunakan bolagantung mempunyai hubungan serta kontribusi yang baik dalam meningkatkan passing bawah pemain pada cabang bolavoli.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian, maka hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Ada pengaruh media latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.
2. Ada pengaruh media latihan *passing* bawah menggunakan bola gantung terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.
3. Ada perbedaan pengaruh antara media latihan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.