

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Pengertian Bola Voli

Indonesia ialah Negara berkembang yang bersemangat membangun berbagai aspek. Diantaranya ialah aspek olahraga khususnya bola voli yang menjadi permainan paling disukai oleh masyarakat Indonesia (Dimas Anggara, 2019).

Mahfud Irsyada mengklaim bola voli adalah olahraga beregu dengan banyak pemain. Sementara itu, menurut PBVSI, bola voli adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh dua tim di lapangan dan dipisahkan dengan net berbentuk jaring (Laily Khoerunnisa, 2021).

Dan permainan bola voli juga permainan yang melibatkan kerjasama tim, dimana menggunakan media bola sebagai instrumen yang dimana melibatkan seluruh anggota tubuh, dari atas sampai bawah (Tariki, Lengkana, & Saputra, 2023).

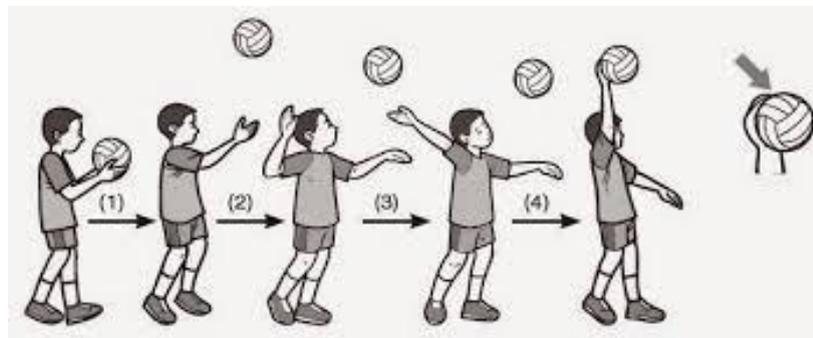
Dalam permainan bola voli bisa kita ketahui bahwasannya ada 2 jenis permainan yang dapat kita jalankan, yaitu dengan teknik menyerang dan teknik bertahan. Maka dari itu para pemain diharapkan agar mampu menguasai teknik dasar permainan bola voli. Adapun beberapa metode dasar dalam bola voli, antara lain :

- a. *Servis*
- b. *Passing*
- c. *Smash*
- d. *Blocking* (Sani, 2021).

Berikut adalah konsep 4 konsep permainan bola voli:

- a. *Servis*

Servis adalah suatu metode dasar yang sangat diperlukan ketika bermain bola voli. *Servis* juga menjadi pertanda dimulainya suatu pertandingan atau bisa dikatakan sebagai modal utama dalam permainan bola voli untuk membangun suatu serangan (Achmad & dkk, 2019). Untuk teknik *servis* ini dibagi kedalam 2 jenis yakni *servis* atas dan bawah, teknik ini harus dikuasai dengan baik, karena dengan penguasaan yang baik maka pemain dapat mengoptimalkan permainan dengan baik (Aris & Saputro, 2021).



Gambar 1 Servis Atas
Sumber: penjasorkes.com



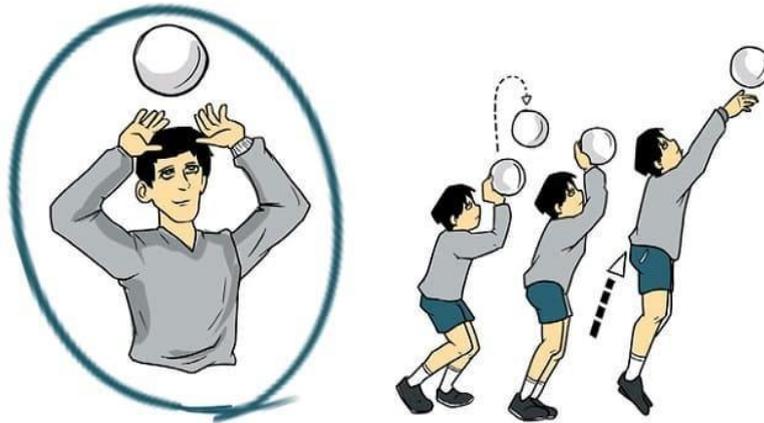
Gambar 2 Servis Bawah
Sumber: penjasorkes.com

b. Passing

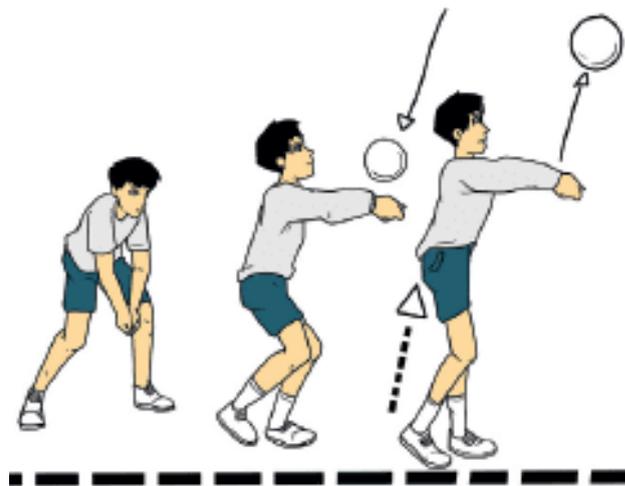
Passing pada umumnya terbagi kedalam 2 jenis yaitu *passing* atas dan bawah. Menurut (Ozawa & dkk, 2021) *passing* atas adalah suatu gerakan keterampilan yang sangat dibutuhkan, baik dalam membangun serangan maupun mengoper bola. Sedangkan *passing* bawah dipakai guna menahannya serangan dari lawan, baik *smash* maupun *servis* dari lawan. *Passing* bawah juga bisa dijadikan modal utama untuk membangun serangan dan mengoper ke rekan satu tim (Saleh, Syahrudin, & Saleh).

Passing termasuk bagian pada teknik dasar dalam bola voli, teknik ini pada umumnya dipakai untuk membendung serangan atau untuk membangun serangan (Sani, 2021).

Menurut Saputra & Gusniar (2019) teknik *passing* yang baik dan benar mampu memberikan poin terhadap tim, karena teknik *passing* yang tidak baik dapat menyebabkan kekalahan pada suatu tim.



Gambar 3 Passing atas
Sumber: penjagaperpus.com

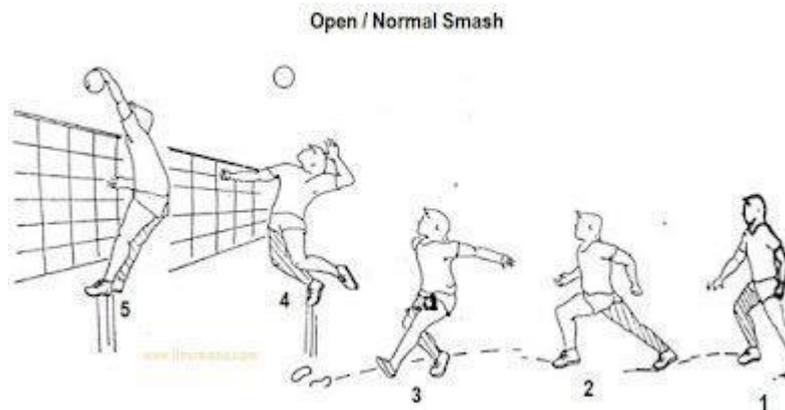


Gambar 4 Passing bawah
Sumber: penjagaperpus.com

c. *Smash*

Smash adalah cara dalam melakukan serangan dalam permainan bola voli, serangan ini bertujuan untuk mendapatkan point dan bola harus melewati net atau bola harus mendarat di pertahanan lawan (Daulay & Daulay, 2018). Menurut Cirana, Hakim, & Nugroho (2021) smash adalah suatu gerakan pukulan pada bagian atas bola, sehingga pada saat bola dipukul maka bola akan melaju dengan

kecepatan yang tinggi. Oleh karena itu maka teknik menyerang ini sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli. Karena teknik menyerang ini sangat dominan ketimbang teknik bertahan.



Gambar 5 Smash
Sumber: saudagarmedia.id

d. *Blocking*

Ahmadi (2007:30) menjelaskan bahwa benteng pertama untuk membendung *smash* dari lawan adalah dengan cara melakukan *blocking*. Berdasarkan pendapat diatas dapat kita simpulkan bahwa *Blocking* atau yang biasa kita kenal dengan kata *Block* termasuk metode mendasar ketika bermain bola voli, metode tersebut dipakai guna menahannya serangan *smash* dari lawan, dan bertujuan untuk mendapatkan *point* dari lawan yang *smashnya* kita bendung atau *block*.



Gambar 6 Block
Sumber: vollyballfull.blogspot.com

2. Teknik Passing Bola Voli

a. Pengertian *passing*

Passing adalah gerakan untuk mengumpan atau mengoper bola kepada teman dengan gerakan khusus, sebagai langkah atau awal membangun pola serangan untuk tim lawan. Ada 2 jenis *passing* ketika bermain bola voli yaitu *passing* atas dan bawah.

b. Macam-macam *passing*

Passing terbagi menjadi 2 macam yakni:

1) *Passing* Atas

Yakni salah satu teknik dari *passing* dalam permainan bola voli dengan melambungkannya bola mempergunakan dua telapak tangan supaya mengoper kepada teman satu tim. Teknik ini juga biasanya dipakai dalam menerima bola diatas kepala (Lubis & Agus, 2017). Selanjutnya *passing* atas adalah gerakan yang sangat penting untuk dikuasai, sebab *passing* atas dipakai untuk mengumpan bola yang dimana bertujuan untuk dilakukannya

pukulan (*smash*) ke daerah lawan untuk menghasilkan *point* (Mushofi, 2017).

2) *Passing Bawah*

Teknik dasar adalah hal utama ketika bermain bola voli. Pemain yang bisa melakukan teknik ini maka akan mudah dalam bermain, sebab dapat membantu team saat bertanding. Salah satunya ialah *passing* bawah yang dimana *passing* ini berguna untuk bertahan dari serangan lawan dan mampu dijadikan sebagai gerakan untuk memberi umpan kepada rekan setim (Afdi, Zulman, & Asmi, 2019).

Menurut Raharjo & dkk (2018) *passing* bawah adalah upaya guna menyelamatkannya bola yang memantul jauh dari lapangan, dan *passing* bawah juga dapat digunakan untuk menerima *servis* dan membangun serangan.

Dapat disimpulkan bahwa teknik ini sangat penting sehingga cara melakukan teknik ini harus dengan baik dan benar, adapun cara melakukannya ialah dengan posisi tangan diluruskan, lalu kedua tangan disatukan atau menempel satu dengan lain, sehingga ibu jari dalam posisi sejajar, selanjutnya kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, lalu lengan diayunkan dari bawah ke atas, sehingga bola dapat diterima dengan baik (Afdi, Zulman, & Asmi, 2019).

c. Teknik *Passing* Bawah

Bola voli adalah permainan yang memantulkan bola dengan menggunakan tangan ataupun lengan dari dua tim yang sedang bermain (Kusnadi & Gani, 2020).

Pembelajaran teknik *passing* bawah merupakan cara memberikan bola kepada teman satu tim menggunakan teknik khusus, dan juga menjadi pola awal serangan untuk lawan. Adapun metode dalam melaksanakan *passing* bawah adalah:

1. Berdiri mempergunakan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk
2. Rapatkan serta meluruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar
3. Lakukan gerakan pengayunan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas
4. Ketika bola menyentuh kedua lengan, lutut diluruskan
5. Perkenaan bola yang tepat di atas pergelangan tangan

Tujuan latihan ialah supaya menyatukan metode gerakan *passing* yang sudah dipelajari. Gerakan tersebut antara lain:

Pantulkan bola ke lantai

1. Ketika bola memantul atau melambung ke atas, bola langsung di *passing* kan mempergunakan kedua tangan
2. Poros gerakan terdapat dibagian kedua bahu

Lakukan latihan ini beberapa kali dan ditambahkan gerakan maju

dan mundur Cara selanjutnya adalah melambungkan bola ke atas, lalu melakukan *passing* bawah mempergunakan kedua lengan. Jika pelaksanaan pertama bisa dilakukan secara baik, maka pelaksanaan latihan sebagai berikut:

1. Berdiri dengan sikap melangkah, kedua kaki sedikit ditebuk
2. Kemudian bola dilambungkan menggunakan kedua tangan
3. Setelah bola yang dilambungkan mengarah ke bawah, maka langkah selanjutnya adalah menyebutkan dengan *passing* bawah
4. Selama latihan berlangsung, coba sambil melakukan pengamatan serta merasakan bola pada lengan, serta merasakan tenaga saat melakukan *passing* tersebut. Agar bola bisa memantul dengan baik.

3. *Passing* Berpasangan

Sebelum memasuki pembahasan metode *passing* bawah berpasangan, penulis merasa teknik ini sangat jarang sekali digunakan di sekolah menengah pertama. Baik dalam latihan olahraga, maupun di jam ekstrakurikuler. Pada dasarnya gerakan *passing* bawah berpasangan ini hanya digunakan pada sesi pemanasan saja, dan jarang sekali sekolah menengah pertama melakukan *passing* bawah berpasangan. Padahal dengan adanya gerakan variasi *passing* bawah bisa memberikannya dampak baik bagi siswa dan tim (Budi, 2021).

Latihan berpasangan adalah latihan yang dilakukan secara

berpasangan, yang dimana metode ini dilakukan dengan cara berhadapan bersama teman latihan dengan melakukan *passing* bawah berpasangan. Yang dimana cara melaksanakannya dengan dilakukan gerakan secara berulang-ulang. Terdapat hal-hal penting dalam melakukan *passing* berpasangan mampu meningkatkan konsentrasi, dan mampu mengkoordinasikan gerak tubuh yang baik dan benar (Hadi & Sudijandoko, 2022).

Passing berpasangan juga memiliki banyak sekali manfaatnya diantara lain adalah: mampu meningkatkan keterampilan *passing* bawah, mampu meningkatkan interaksi dan komunikasi yang baik terhadap teman dan guru (Wahidi & Rahmat, 2018). Selain itu, *passing* berpasangan juga memiliki kelebihan lain, yaitu :

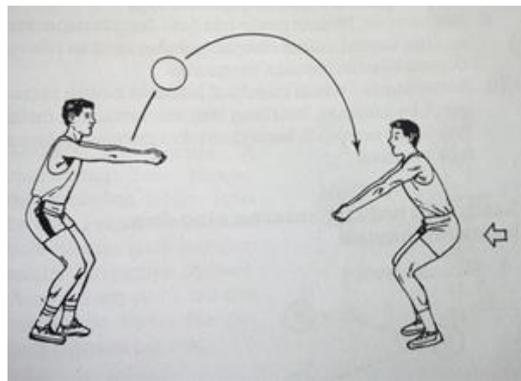
- a. Mampu mengatur tempo yang baik untuk siswa
- b. Mampu memberi pendekatan yang baik untuk siswa
- c. Mampu melihat potensi pada siswa saat melakukan *passing*, sehingga pelatih dapat memberikan arahan yang baik

Passing bawah berpasangan memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya adalah mudah diarahkan sesuai keinginan kita, dan kekurangannya adalah kurangnya ketepatan pantulan bola jika kita melakukannya dengan sedikit kesalahan (Mardian, 2020).

Dari beberapa sumber diatas bisa disimpulkan bahwasanya *passing* berpasangan pada metode *passing* bawah sangat diperlukan, karena dengan adanya metode *passing* berpasangan siswa dapat

berinteraksi langsung dengan rekan dan guru. Dan dengan adanya *passing* berpasangan ini mampu memudahkan guru untuk melihat kemampuan dan kekurangan siswa saat melakukan *passing* bawah ketika bermain bola voli.

Program latihan pun sangat mudah, dan tidak menggunakan peralatan khusus. Sebab dilakukan dengan cara berpasangan (Mawo, Rewo, & Samri, 2021).



Gambar 7 *Passing* Berpasangan

Sumber: <http://pendidikanjasmani33.blogspot.com/2016/04/gaya-inklusi.html>

4. Kesalahan-Kesalahan Umum *Passing* Bawah

Passing bawah dalam permainan bola voli memiliki bentuk gerakan yang cukup kompleks, tidak heran jika para siswa masih ada yang melakukan kesalahan saat melakukan gerakan *passing* bawah. Menurut Supriadi (2018) dan Pasaribu & Nurkadri (2023) kesalahan-kesalahan ketika melaksanakan *passing* bawah diantaranya:

- a. Saat bola datang, kedua lengan tidak lurus saat menyambut bola.
- b. Posisi lengan saat melakukan *passing* bawah tidak kuat, sehingga

lengan mudah terlepas saat menerima bola, sehingga saat melakukannya *passing* bola cenderung tidak menentu arah.

- c. Datangnya bola tidak tepat pada lengan, dimana bola mendarat di bagian siku atau bola mendarat di bagian tubuh lainnya.

Selanjutnya menurut Haloho (2021) kesalahan yang dilakukan ketika *passing* bawah diantaranya:

- a. Lengan terlalu menekuk, sehingga sulit melakukan *passing* bawah.
- b. Banyaknya gerakan pada bagian depan dibanding gerakan ayunan ke atas.
- c. Bola mengenai kepalan tangan.
- d. Kurangnya kesejajaran lengan saat melakukan *passing* bawah.
- e. Tidak terdapat gerakan yang harmonis antara gerak tubuh, lengan, serta kaki.
- f. Lutut kurang ditekuk pada saat melaksanakan *passing* bawah.
- g. Bola tinggi yang semestinya diambil menggunakan *passing* atas, namun malah di *passing* menggunakan *passing* bawah.
- h. Lambatnya reflek saat melakukan langkah saat ingin melakukan *passing*.
- i. Timbulnya rasa malas saat *passing* atas, setelah mahir melakukan *passing* bawah. Terutama pada wanita.
- j. Belum dapat mengatur tempo saat datangnya bola, sehingga saat melakukan *passing* bola cenderung melenceng tidak menentu arah.
- k. Dalam melakukan ayunan lengan harus lebih tinggi dari bahu.

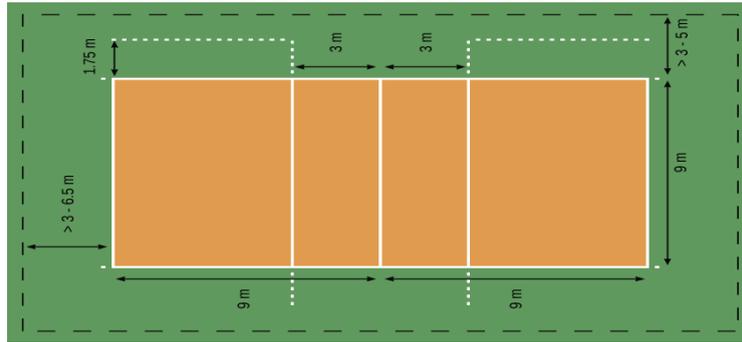
Dari beberapa keterangan diatas bisa disimpulkannya, bawah kesalahan ketika *passing* bawah terdapat dari beberapa faktor gerakan, yaitu saat melakukan *passing* tubuh lebih cenderung tegak, ayunan lengan terlalu tinggi saat melakukan *passing* bawah, kurangnya fokus ketika *passing*, dan ketika *passing* bawah lengan telah disatukan terlebih dahulu. Sehingga waktu datangnya bola siswa agak sulit saat melakukan *passing*, terutama pada *passing* atas yang dimana ketika tangan sudah disatukan sangat sulit dilepas. Maka oleh itu lengan tidak dianjurkan untuk dikunci atau disatukan terlebih dahulu.

5. Lapangan dan Perlengkapan Bola Voli

Pengertian sarana dan prasarana adalah suatu perlengkapan yang bisa dipakai atau dimanfaatkannya dalam kegiatan belajar, sama halnya seperti kegiatan olahraga yang dimana memerlukan sarana dan prasarana. Menurut Sinta (2019) sarana dan prasarana adalah suatu pengelolaan atau penggunaan alat, bahan, dan fasilitas yang pada umumnya dipakai dalam suatu latihan. Dalam olahraga prasarana adalah sesuatu yang bersifat permanen (tidak dapat dipindahkan).

a. Lapangan Permainan Bola Voli

Lapangan adalah bagian dari prasarana yang diperlukan untuk bermain permainan bola voli.



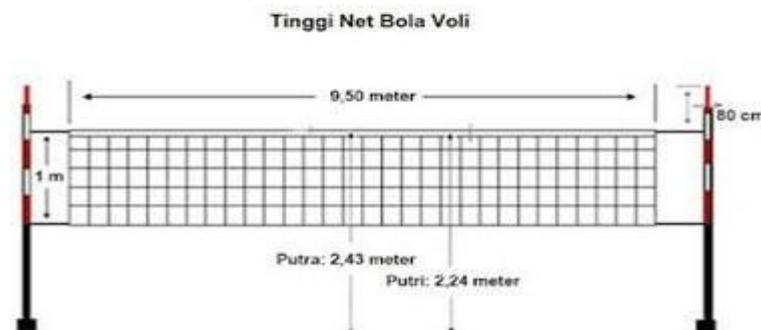
Gambar 8 Lapangan Voli

Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>

Berikut penjelasan terkait lapangan bola voli:

- 1) Memiliki bentuk empat persegi panjang berukuran 18m x 9m
- 2) Lapangan diharuskan terbebas dari berbagai rintangan minimal 12 meter keatas dan 5 meter ke samping kiri dan kanan serta 8 meter ke belakang lapangan.

b. Jaring Bola voli (Net)



Gambar 9 Net

Sumber: <https://www.ilmusiana.com/2019/10/tinggi-net-bola-voli-standar-pbvs.html>

Berikut terkait penjelasan net pada bola voli:

- 1) Panjang jaring : 9,5 meter
- 2) Lebar jaring : 1,0 meter
- 3) Lebar pita di atas jaring : 5 cm
- 4) Besar tiap-tiap mata : 10 cm
- 5) Tinggi jaring untuk putra : 2,43 meter
- 6) Tinggi jaring untuk putri : 2,24 meter
- 7) Road antena adalah bagian dari jaring bola voli, antena ialah tongkat lentur, yang menjadi batasan samping area penyebrangan bola. Dengan panjang 1.80m dan garis tengah 10 mm. Biasanya antena dipasang di luar setiap pita samping, serta berdiri 80 cm di atas net. Warna terbaik adalah merah dan putih sepanjang garis pemisah dengan warna kontras 10 cm.

c. Bola

Bola ialah sarana yang amat penting, karena kedua tim menggunakan bola, bola dilempar satu tim ke tim lain yang merupakan lawan mainnya.



Gambar 10 Bola voli

Sumber: www.pngdownload.id

Berikut penjelasan terkait bola voli:

- 1) Berat bola : 260 – 280 gram
- 2) Keliling bola : 65 – 67 cm
- 3) Tekanan angin : 294,3 – 318,8 mbar/hPa.
- 4) Diameter bola : 18 – 20 cm
- 5) Warna bebas menyesuaikan kondisi alam suatu wilayah.

6. Peraturan Permainan Bola Voli

Ada beberapa peraturan dalam permainan bola voli, antara lain:

a. Ukuran lapangan.

- 1) Lapangan bola voli mempunyai panjang 18m, dan lebarnya 9m.
- 2) Untuk ukuran net pria dan putri berbeda, pria memiliki tinggi 2,34, dan untuk net putri memiliki tinggi 2,24
- 3) Setiap putaran memiliki 12 pemain, 6 pemain dibangku cadangan, dan 6 lagi didalam lapangan
- 4) Perputaran permainan mengikuti putaran arah jarum jam
- 5) Untuk kemenangan tim diberikan kepada tim yang memenangkan dengan cara 3 set
- 6) Pada poin 24-24, maka *point* untuk menang harus selisih 2
- 7) Jika dalam permainan, kedua tim memenangkan 2 set secara bersamaan, maka akan ditambah set tambahan yang hanya menggunakan 15 poin saja
- 8) Perhitungan skor berbasis poin
- 9) Pelatih atau *official* hanya bisa menggunakan *time out* selama 30 detik

b. Peraturan bola voli

Dalam bola voli juga memiliki beberapa peraturan yang tidak boleh dilakukan oleh pemain saat pertandingan berlangsung, antara lain:

- 1) Memperlambat *servis*
- 2) Kesalahan saat melakukan *block* (anggota tubuh ada menyentuh net)
- 3) Kesalahan posisi
- 4) Perkenaan ganda
- 5) Melakukan empat kali sentuhan
- 6) Menginjak garis, saat melakukan *servis* (Natal & dkk, 2022).

7. Hakikat Latihan

Hakikat latihan adalah latihan yang tidak berfokus kepada hasil saja, melainkan mampu memberikan pemahaman yang baik (Fakhrurrazi, 2018).

Apabila latihan di fokuskan ke fisik saja berarti latihan tersebut belum bisa dikatakan berhasil (Pane & Dasopang, 2017).

Menurut Faizah (2017). Setidaknya belajar mempunyai beberapa ciri-ciri, diantaranya:

- a. Terdapat kemampuan baru ataupun perubahan yang melibatkan 3 sifat, yaitu pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap
- b. Perubahan juga tidak dilakukan dengan singkat, namun perubahan mampu bersifat menetap atau sementara
- c. Perubahan juga tidak berlangsung dengan mudah, melainkan dengan

adanya upaya yang diinginkan

Menurut UU No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional, bahwasanya latihan adalah proses interaksi pendidikan dengan siswa serta sumber belajar yang berlangsung pada sebuah lingkungan belajar. Secara Nasional, latihan adalah sebuah hal yang melibatkannya beberapa komponen, antara lain adalah siswa, guru, dan sumber belajar yang berlangsung pada proses latihan (Pane & Dasopang, 2017).

Latihan adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang, bertujuan guna meningkatkannya ataupun mempertahankannya suatu kebugaran jasmani (Nasrulloh, Prasetyo, & Apriyanto, 2018). Sedangkan menurut Putri, Dlis, & Samsudin (2020) latihan juga bertujuan untuk melatih kekuatan fisik melalui olahraga agar dapat meningkatkan kekuatan otot, sehingga mampu mengurangi tingkat cedera yang lebih rendah.

Menurut Fitriani, Rahmat, & sarwita (2022) pengertian latihan adalah bentuk aktivitas olahraga yang dibentuk atau dirancang agar menambah kemampuan untuk berolahraga yang melibatkan teori, praktek, serta teknik dengan bertujuan untuk mendapatkan suatu sasaran atau target yang ingin dicapai.

Dari beberapa sudut pandang diatas, bisa disimpulkan bahwasanya latihan ialah aktivitas atletik yang dikerjakan berulang-ulang dalam upaya menghasilkan prestasi yang diinginkan.

a. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Fitriani, Rahmat, & sarwita (2022) terdapat beberapa prinsip dari latihan supaya bisa meraih target yang diharapkan, diantaranya:

1) Prinsip pengembangan

Seorang pelatih dituntut untuk memberikan latihan yang baik dan benar, pelatih juga diminta agar menyiapkan latihan fisik yang luas dan mendasar.

2) Prinsip aktif dan keseriusan ketika menjalankan latihan

Keseriusan serta aktif ketika menjalankan latihan dengan optimal mampu mendukung agar tercapainya target yang diinginkan.

3) Prinsip khusus

Prinsip khusus adalah latihan yang dilakukan secara khusus dalam satu cabang olahraga.

4) Prinsip individualisasi

Prinsip individu adalah prinsip yang dimiliki setiap atlet dengan cara berpikir yang berbeda, maka dari itu prinsip individualisasi ini sangat penting diterapkan dalam proses latihan.

5) Prinsip variasi

Prinsip ini baiknya selalu diterapkan dalam proses latihan, agar tidak menimbulkan rasa jenuh saat latihan berlangsung.

Dari beberapa prinsip diatas bisa disimpulkan bahwasanya latihan

adalah suatu hal yang penting dalam kesehatan jasmani dan rohani, sehingga dengan adanya latihan maka suatu target yang ingin dicapai akan mudah untuk didapatkan.

b. Tujuan Latihan

Menurut Arifin & Warni (2018) tujuan latihan adalah untuk memperhatikan suatu kondisi fisik maupun kemampuan pada atlet ke dalam bentuk strategi latihan yang maksimal, agar mampu mencapai target yang diinginkan.

Selanjutnya menurut Fahrizqi, Gumatan, & Yuliandra (2021) latihan diartikan selaku prosesi dalam mempersiapkan atlet baik dan benar, agar mendapat mutu yang berkualitas dengan memberikan latihan beban pada fisik dan mental dengan teratur, terarah, dan beberapa kali.

Latihan adalah proses persiapan atlet untuk meningkatkan performa yang lebih baik (Daulay A. B., 2019). Selain mempunyai tujuan jangka pendek dan jangka panjang, suatu sesi latihan mempunyai tujuan umum yang mencakup bermacam-macam aspek dari olahragawan.

Menurut Lumintuarso & Isramadruga (2015) agar program latihan berjalan dengan sesuai harapan, maka program latihan disesuaikan dengan konsep latihan yaitu *FITT* (*frequency, intensity, time, dan type*). Dapat diketahui sebagai berikut:

- 1) *Frequency* adalah jumlah latihan selama seminggu.
- 2) *Time* merupakan durasi jangka waktu latihan yang ingin digunakan.

- 3) *Type* merupakan latihan yang menyesuaikan dengan alat-alat yang tersedia, serta perbedaan individu peserta latihan.
- 4) Intensitas adalah komponen yang sangat penting yang berkaitan dengan adanya kualitas pelatihan.

Menurut Sukadiyanto (2011;13-15) melakukan penjelasan mengenai setiap unsur dari tujuan latihan diantaranya:

- 1) Meningkatkan Kualitas Fisik Dasar Secara Umum Dan Menyeluruh.

Setiap sesi latihan memiliki orientasi guna meningkatkannya kualitas fisik dasar, untuk kebugaran otot adalah kondisi semua komponen biomotor yang terdiri atas ketahanan, kekuatan, speed, power, keseimbangan serta koordinasi.

- 2) Meningkatkan Potensi Fisik Khusus

Peningkatan yang dikembangkan dengan khusus memiliki sasaran yang berbeda, perihal tersebut dikarenakan menyesuaikan karakteristik setiap cabang olahraga.

- 3) Menambah Dan Menyempurnakan Teknik

Dengan adanya metode yang tepat dan mampu dikuasai dengan benar pula, tidak hanya bisa menghemat tenaga, melainkan juga bisa memberikan efek yang sangat baik bagi individu.

- 4) Mengembangkan Dan Menyempurnakan Strategi, Taktik, Dan Pola Bermain

Ketika berlangsungnya latihan, pelatih akan mengajari strategi, taktik, serta pola bermain. Dalam membuat strategi dibutuhkan juga kecermatan untuk melihat kekurangan dan kelebihan. Baik atlet maupun lawan. Supaya menguasainya strategi yang baik juga harus memahami pola permainan. Dengan adanya latihan maka atlet bisa menambah ilmu dalam pola permainan.

5) Meningkatkan Kualitas Dan Kemampuan Psikis Olahragawan Dalam Bertanding

Aspek psikis adalah aspek yang menopang dalam meraih prestasi, aspek psikis harus dipersiapkan sebelum berlangsungnya pertandingan.

c. Komponen latihan

Komponen latihan merupakan kegiatan logis yang akan mengakibatkan anatomis, fisiologis, dan psikis. Oleh karena itu sebelum memberikan pelatihan seorang pelatih harus mengetahui sifat-sifat atau karakteristik cabang dalam suatu pertandingan (Matjan, 2009).

Komponen memiliki 2 ragam, sebagai berikut:

- 1) Volume latihan merupakan jumlah latihan yang mampu dilaksanakan oleh atlet dalam setiap sesi latihan, karena itu secara interval volume latihan memiliki hubungan dengan waktu kerja efektif, dan jumlah pengulangan dalam bentuk latihan
- 2) Intensitas latihan adalah suatu proses atau program latihan yang lebih mengarah kepada berat ataupun ringannya kegiatan fisik yang

dilakukan oleh atlet di setiap sesi latihannya

8. Tujuan latihan bola voli

Tujuan dalam latihan bola voli adalah untuk menerapkan teknik dan melakukan praktik di lapangan, dengan cara memainkan permainan bola voli untuk bertujuan memenangkan perlombaan.

Adapun teknik dasar yang perlu ditingkatkan ialah *passing*, *smash*, *block*, dan *servis* (Harahap, 2020).

Selain itu tujuan latihan bola voli juga untuk memperkenalkan kepada siswa tentang apa saja yang ditemukan ketika bermain bola voli. Baik untuk mengenal sejarah bola voli, mengenal apa saja teknik dalam bermain bola voli, dan mengajarkan siswa supaya mengetahui aturan serta teknik permainan bola voli yang baik dan benar.

9. Karakteristik siswa

Karakteristik siswa adalah suatu kualitas seorang siswa yang dimilikinya, karakteristik siswa amat diperlukan oleh guru. Dikarenakan perlunya supaya menjadi tolak ukur untuk menyusun strategi pengajaran (Septianti & Afiani, 2020).

Karakteristik siswa juga dapat disimpulkan sebagai kualitas setiap siswa yang terdiri atas minat, sikap, kemampuan belajar, dan motivasi belajar.

Maka oleh itu perlunya melakukan upaya tentang memperoleh pemahaman pada siswa, contohnya seperti melihat bakat yang terdapat pada siswa, dan melihat apa saja kebutuhan yang diperlukan oleh siswa

yang bakal berkaitan dengan suatu program latihan.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka konsep penelitian merupakan penjelasan serta keterkaitan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018). Berikut adalah kerangka konsep peneliti mengenai “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IXA di SMP IT MADINA” kurangnya keterampilan *passing* bawah pada siswa ketika melaksanakan teknik dasar bola voli, sehingga saat melakukan *passing* bawah siswa cenderung sulit melakukannya. Maka oleh itu peneliti akan memberikan arahan bagaimana cara melakukannya *passing* bawah dengan tepat, sehingga para siswa dapat melakukannya dengan mudah.

Setelah memberikan arahan kepada siswa, selanjutnya peneliti memberikan penjelasan kepada siswa untuk melakukan *pretest*. Yang dimana *pretest* ini bertujuan guna melihat kemampuan awal siswa saat melakukan *passing* bawah, *pretest* tersebut adalah dimana para siswa akan melakukan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding, yang dimana para siswa akan melakukan *pretest* (*passing* bawah menggunakan media dinding) selama 1 menit untuk melihat berapa banyak pantulan yang diperoleh siswa saat melakukan *passing* bawah menggunakan media dinding.

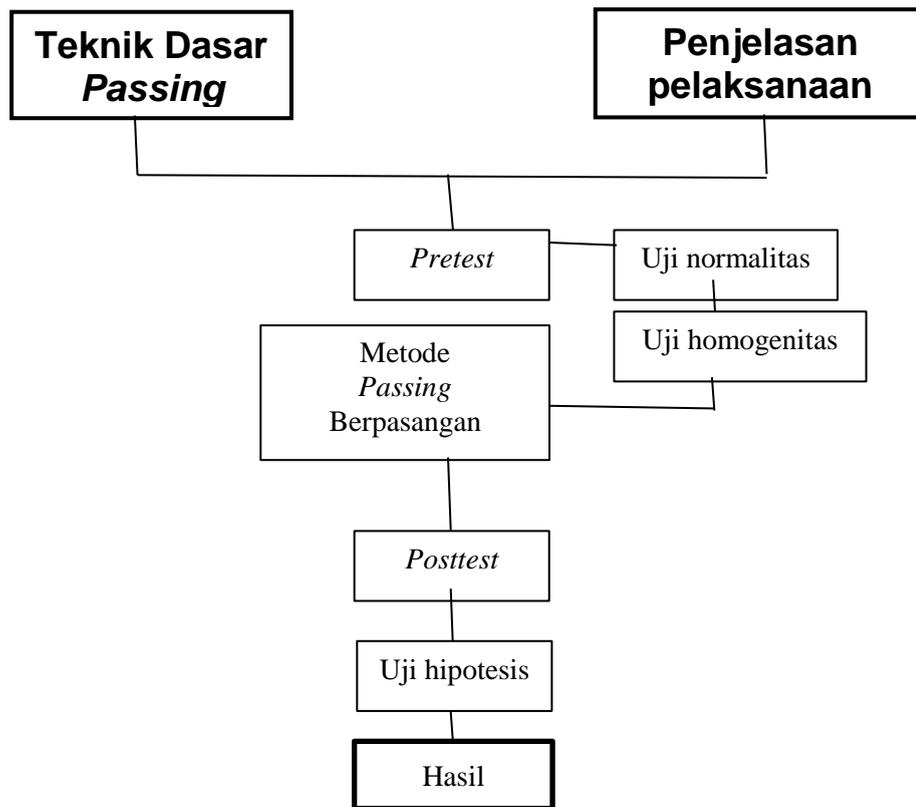
Setelah melakukan *pretest* para siswa akan diberikan *treatment*, yang

dimana *treatmentnya* itu adalah latihan dengan menggunakan metode *passing* berpasangan. Dengan adanya metode *passing* berpasangan ini para siswa diharap mampu mengikuti arahan pelatih agar mampu mendapatkan hasil yang optimal, dan mampu melakukan *passing* bawah yang baik dan benar.

Selanjutnya setelah mengikuti *treatment* yang diberikan, siswa akan diberikan *posttest*, yang dimana *posttest* tersebut sama halnya seperti *pretest* yang dimana siswa akan melakukan *passing* bawah menggunakan media dinding selama 1 menit untuk melihat berapa banyak pantulan *passing* bawah yang diperoleh siswa saat melakukan *passing* bawah menggunakan media dinding. *Posttest* ini juga bertujuan untuk melihat apakah ada peningkatan pada siswa setelah diberikan sebuah *treatment* dengan menggunakan metode *passing* berpasangan.

Uji hipotesis pada tabel ini buat untuk mengetahui dugaan sementara, dan bertujuan guna mengetahuinya apakah ada ataupun tidak adanya pengaruh latihan *passing* berpasangan pada keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas IXA di SMP IT MADINA.

Setelah melakukan uji hipotesis maka akan menjawab hasil dari data-data yang ada.



C. Penelitian Relevan

1. Menurut penelitian Ahmad Agus Wahyudi, Taufiq Hidayat pada tahun 2018 yang berjudul "Pengaruh Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMK Negeri 2 Pamekasan tahun pelajaran 2017/2018" mengatakan Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada aktivitas yang diperlukan serta mempertahankan tanpa diganggu rangsangan yang tidak berhubungan hingga pekerjaan terselesaikan dikenal sebagai konsentrasi. Kemampuan untuk fokus sangat penting karena kesulitan penyelesaian tugas akan berkembang jika terganggu. Untuk memaksimalkan hasil pada kegiatan yang bersangkutan, diperkirakan

bahwa siswa akan dapat memilih tugas yang diberikan kepada mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah supaya melihat tingkat fokus siswa pada perolehan *passing* bola voli dan untuk mengetahui tingkat fokus siswa terhadap hasil *passing* bola voli. Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dan desain korelasional non eksperimental. Sebanyak 21 siswa putra SMKN 2 Pamekasan mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebagai populasi penelitian. Instrumen pada penelitian ini memakai pengukuran grid concentration test serta pengukurannya *passing* bawah memakai *brumbach forearms pass wall-volley test*, dengan analisa data yang memakai norma pengukuran dalam menyusun kategorinya. koefisien determinasi dan korelasi product moment. Berdasarkan t hitung $0,820 > t \text{ tabel } 0,687$, *passing* bawah bola voli pada ekstrakurikuler mempunyai kepengurusan yang cukup besar terhadap tingkat fokus siswa. Meskipun memiliki pengaruh 67,2%. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa *under passing* bola voli berdampak pada tingkat konsentrasi siswa, meskipun beberapa karakteristik lain seperti kekuatan otot, latihan, dan pengalaman juga berdampak pada keterampilan *under passing*.

2. Menurut penelitian Shandy Pieter Pelamonia, Hayati, Moh. Wahyudi Firnanda pada tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah” mengatakan latihan tersebut dilakukan supaya meningkatkan keterampilan *passing* bawah

pemain bola voli melalui penggunaan media dinding dengan sasaran garis lurus. Tujuan penelitian ini adalah supaya mengidentifikasi latihan *passing* bawah memakai media dinding dan target garis lurus. Metode yang dipakai ialah kuantitatif, yang didesain memakai “*two groups pretest posttest design*” metode dalam mengumpulkan data ini memakai tes serta pengukuran ketepatan *passing* bawah bola voli. Data dianalisis kombinasi uji t memakai SPSS versi 25. Dari analisis paired t test nilai Sig. Kelompok eksperimen $0,00 < 0,05$, maka ada kepengaruhannya latihan *passing* bawah memakai media dinding melalui penggunaan sasaran garis lurus. Sementara kelompok kontrol $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat kepengaruhannya pelatihan secara konvensional. Berdasarkan analisis independent sample t test nilai Sig. sebesar $0,00 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan rata-rata perolehan tes serta pengukuran pada kelompok eksperimen mempergunakan kelompok kontrol. Perolehan analisis deskriptif yang memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen memiliki norma klasifikasi sangat baik 50%, baik 50%, dan sedang, kurang, sangat kurang 0% menunjukkan perbedaan tersebut. Kelompok kontrol memiliki norma klasifikasi 0% untuk sangat baik, 60% untuk baik, 40% untuk sedang, dan kurang dari 40% untuk sangat buruk. Dapat ditarik kesimpulan bahwasannya pelatihan pada kelompok eksperimen mempunyai dampak yang lebih signifikan daripada pelatihan pada kelompok kontrol.

D. Hipotesis

Berdasarkan pada tinjauan pustaka dan kerangka konsep, maka hipotesis pada penelitian ini memiliki 2 hipotesis:

Ho: Tidak terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan pada keterampilan *passing* bawah permainan bola voli.

H1: Terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bola voli

