

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE DINDING DAN  
BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*  
BAWAH BOLA VOLI PADA MAHASISWA  
PENDIDIKAN JASMANI  
ANGKATAN 2024**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**ALDA FARADILA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

## ABSTRAK

### **PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2024**

Oleh

**ALDA FARADILA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Lampung angkatan 2024. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan tiga kelompok: eksperimen I (latihan *passing* bawah ke dinding), eksperimen II (latihan *passing* bawah berpasangan), dan kelompok kontrol (tanpa latihan khusus). Program latihan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil *pre test* menunjukkan kemampuan awal yang seimbang di ketiga kelompok. Setelah perlakuan, kelompok eksperimen I meningkat dari rata-rata 31,475 menjadi 49,410, dan kelompok eksperimen II dari 32,692 menjadi 51,821. Kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan kecil dari 26,564 menjadi 26,897. Latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terbukti efektif meningkatkan kemampuan *passing* bawah mahasiswa ketika dilakukan secara terstruktur dan konsisten.

**Kata kunci:** *passing* bawah, latihan ke dinding, latihan berpasangan, bola voli.

## **ABSTRACT**

### **THE INFLUENCE OF WALL AND PARTNER UNDERHAND PASSING EXERCISES ON UNDERHAND PASSING ABILITY IN VOLLEYBALL AMONG PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF THE 2024 COHORT**

**By**

**ALDA FARADILA**

*This study aims to determine the effect of wall-passing and paired-passing drills on underhand passing skills in volleyball among Physical Education students of the University of Lampung, class of 2024. The research used an experimental method involving three groups: experimental group I (wall-passing drills), experimental group II (paired-passing drills), and a control group (no specific training). The training program was conducted over 16 sessions. Pre-test results showed that all three groups had balanced initial abilities. After the intervention, the average score of experimental group I increased from 31.475 to 49.410, while experimental group II increased from 32.692 to 51.821. The control group showed only a slight improvement from 26.564 to 26.897. Wall-passing and paired-passing drills proved effective in improving students' underhand passing skills when implemented in a structured and consistent manner.*

**Keywords:** *underhand passing, wall-passing training, paired-passing training, volleyball.*

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE DINDING DAN  
BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*  
BAWAH BOLA VOLI PADA MAHASISWA  
PENDIDIKAN JASMANI  
ANGKATAN 2024**

**Oleh**

**ALDA FARADILA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH KE DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2024**

Nama Mahasiswa : **Alda Faradila**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2113051048**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

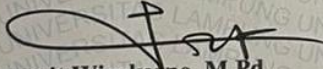
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

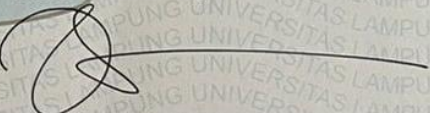


1. Komisi Pembimbing

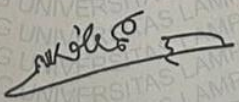
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Lungit Wicaksono, M.Pd.**  
NIP 19830308 201504 1 002

  
**Joan Siswoyo, M.Pd.**  
NIP 19880129 201903 1 009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 19741220 200912 1 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Lungit Wicaksono, M.Pd.**

**Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.**

**Penguji Utama : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**

**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.**

**NIP 19870504 201404 1 001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 27 Mei 2025**

### LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alda Faradila  
NPM : 2113051048  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung

Bandar Lampung, 27 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Alda Faradila  
NPM 2113051048

## RIWAYAT HIDUP



Alda Faradila dilahirkan di Cempaka, pada tanggal 19 November 2002. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Fariza Nz (Alm) dan Ibu Juanah. Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti sebagai berikut:

1. TK Al hairiah lulus pada tahun 2008
2. SD Negeri 1 Rajabasa Raya lulus pada tahun 2015
3. SMP Negeri 22 Bandar Lampung lulus pada tahun 2018
4. SMA Negeri 13 Bandar Lampung lulus pada tahun 2021

Pada tahun 2021, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S-1 Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung, melalui Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi mahasiswa penulis aktif dalam organisasi forum mahasiswa pendidikan jasmani Unila. Pada tahun 2024 peneliti melakukan program Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Negeri SUKAJAYA melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Sukajaya, Kecamatan Katibung, Kabupaten Lampung Selatan.

## **MOTTO**

*"Jika bukan karena Allah yang mampukan,aku mungkin sudah lama menyerah"*  
(Q.S Al-insiyrah:05-0 )

*"tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan,  
lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan  
selayaknya yang kau harapkan  
(Maudy Ayunda)*

*"Perang telah usai,aku bisa pulang  
kubaringkan panah dan berteriak MENANG!!!"*  
(Nadin Amizah)

## **PERSEMBAHAN**

### ***Bismillaahirrahmaanirrahiim***

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

### **Ayahanda Fariza Nz (Alm) dan Ibunda Juanah**

Yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi, terimakasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk papa dan mama.

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2021

Dan

**Almamater tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji syukur panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2024". Tak lupa shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumil Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Lungit Wicaksono, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu

memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani dan sekaligus sebagai Pembimbing I atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembahas yang telah memberikan saran, kritik, motivasi, dan semangat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau-beliau berikan kepada saya.
8. Mahasiswa/i Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung Angkatan 2024 yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
9. Rekan-rekan mahasiswa utamanya dari program studi pendidikan jasmani angkatan 2021 kelas C atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan skripsi ini
10. Adik adik yang Ginda sayangi ,Naila Zahra dan Rizky Al fajar yang telah memberi dukungan serta menjadi salah satu motivasi saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini
11. Untuk seluruh keluarga Nazrim Daud dan Pn kemalo sakti yang tidak bisa disebutkan satu persatu , terimakasih untuk bantuan,dukungan dan doa yang diberikan sehingga membuat penulis termotivasi menyelesaikan skripsi ini
12. Untuk sahabat-sahabat seperjuanganku: Niken, Revie, Tasya, Dindaarsn, Debby, Hesta. Terima kasih telah menjadi pelangi di tengah badai skripsi".
13. Teruntuk Serlin Dea Ananda, sahabat penulis yang selalu menemani, memberi motivasi dan semangat yang luar biasa dari penulis SMA hingga saat ini, terimakasih sudah menjadi sahabat yang sangat baik bahkan seperti saudara, menjadi pendengar yang baik untuk penulis serta menjadi orang

yang selalu ada, dan meyakinkan penulis bahwa segala masalah yang dihadapi selama proses skripsi akan berakhir.

14. Terimakasih Firda Indah Cahaya Aulia Selalu memberi semangat serta selalu ada,terkadang kita menemukan saudara diorang yang tidak sedarah.
15. Teman-teman KKN Desa Sukajaya (Mellyza, Satya, Syifa, Prita, Anis, Febi, Putri, Dhanan) yang telah menjalani hidup bersama selama 40 hari dan memberikan banyak pengalaman yang sangat indah
16. Dan terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih Alda Faradila sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Terima kasih sudah mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah,kamu hebat, Alda Faradila

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 27 Mei 2025  
Penulis

**Alda Faradila**  
NPM 2113051048

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                                                            |             |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                                 | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                               | <b>xi</b>   |
| <br>                                                                       |             |
| <b>I. PENDAHULUAN .....</b>                                                | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                                   | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                                             | 4           |
| 1.3 Batasan Masalah .....                                                  | 4           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                                                  | 4           |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                                                | 5           |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                                               | 5           |
| 1.7 Ruang Lingkup Penelitian .....                                         | 5           |
| <br>                                                                       |             |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                          | <b>6</b>    |
| 2.1 Pengertian Olahraga .....                                              | 6           |
| 2.1.1 Ruang Lingkup Olahraga .....                                         | 7           |
| 2.2 Bola Voli .....                                                        | 10          |
| 2.2.1 Sejarah Bola Voli .....                                              | 10          |
| 2.2.2 Penemuan Pertama Bola Voli .....                                     | 11          |
| 2.2.3 Sejarah Perubahan Nama Menjadi Bola Voli .....                       | 11          |
| 2.2.4 Sejarah Bola Voli Masuk Ke Indonesia .....                           | 12          |
| 2.3 Permainan Bola Voli .....                                              | 14          |
| 2.3.1 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli .....                       | 16          |
| 2.3.2 Peraturan Permainan Bola Voli .....                                  | 21          |
| 2.3.3 Pentingnya Penguasaan Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....         | 22          |
| 2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi dalam Permainan<br>Bola Voli ..... | 23          |
| 2.4 Teknik Dalam Permainan Bola Voli .....                                 | 25          |
| 2.4.1 Service .....                                                        | 26          |
| 2.4.2 Smash .....                                                          | 29          |
| 2.4.3 Block .....                                                          | 30          |
| 2.4.4 <i>Passing</i> .....                                                 | 32          |

|        |                                                           |    |
|--------|-----------------------------------------------------------|----|
| 2.5    | Latihan .....                                             | 38 |
| 2.5.1  | Pengertian Latihan .....                                  | 38 |
| 2.5.2  | Prinsip Latihan .....                                     | 40 |
| 2.5.3  | Tujuan Latihan.....                                       | 41 |
| 2.5.4  | Latihan Fisik.....                                        | 41 |
| 2.5.5  | Latihan Teknik .....                                      | 44 |
| 2.5.6  | Latihan Taktik .....                                      | 44 |
| 2.5.7  | Latihan Mental .....                                      | 45 |
| 2.6    | Kondisi Fisik.....                                        | 45 |
| 2.7    | Penyusunan Progam Latihan.....                            | 50 |
| 2.7.1  | Model Latihan <i>Passing</i> Bawah .....                  | 50 |
| 2.8    | Variasi <i>Passing</i> Bawah.....                         | 56 |
| 2.8.1  | <i>Passing</i> Berulang .....                             | 56 |
| 2.8.2  | <i>Passing</i> Berdampungan.....                          | 57 |
| 2.8.3  | <i>Passing</i> dengan Gerakan ke Depan.....               | 57 |
| 2.8.4  | <i>Passing</i> Melambung.....                             | 58 |
| 2.8.5  | <i>Passing</i> Bergerak Kesamping .....                   | 59 |
| 2.8.6  | <i>Passing</i> Kanan, Tengah, Kiri.....                   | 59 |
| 2.8.7  | <i>Passing</i> Push Up .....                              | 60 |
| 2.9    | Kesalahan Umum Saat Melakukan <i>Passing</i> Bawah .....  | 60 |
| 2.10   | Teori Kognitif.....                                       | 61 |
| 2.10.1 | Pengertian Kognitif .....                                 | 61 |
| 2.10.2 | Karakteristik Perkembangan Kognitif.....                  | 62 |
| 2.10.3 | Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Kognitif ... | 63 |
| 2.10.4 | Unsur-Unsur Kognitif .....                                | 64 |
| 2.10.5 | Sistem Kemampuan Kognitif.....                            | 64 |
| 2.10.6 | Tahapan Perkembangan Kognitif.....                        | 65 |
| 2.11   | Hakikat Bermain .....                                     | 65 |
| 2.11.1 | Pengertian Bermain .....                                  | 65 |
| 2.11.2 | Teori Bermain Menurut Para Ahli .....                     | 67 |
| 2.11.3 | Karakteristik Bermain .....                               | 68 |
| 2.11.4 | Manfaat Bermain Secara Umum .....                         | 68 |
| 2.11.5 | Manfaat Bermain Bagi Remaja .....                         | 69 |
| 2.11.6 | Risiko Bermain .....                                      | 70 |
| 2.12   | Keterampilan.....                                         | 72 |
| 2.12.1 | Keterampilan dalam Olahraga.....                          | 72 |
| 2.12.2 | Kategori Keterampilan .....                               | 73 |
| 2.12.3 | Aspek-Aspek Keterampilan .....                            | 74 |
| 2.13   | Penelitian Terdahulu .....                                | 75 |
| 2.14   | Kerangka Berfikir .....                                   | 77 |
| 2.15   | Hipotesis Penelitian.....                                 | 77 |

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>III. METODE PENELITIAN .....</b>        | <b>79</b>  |
| 3.1 Metode Penelitian .....                | 79         |
| 3.2 Populasi dan Sampel .....              | 79         |
| 3.2.1 Populasi.....                        | 79         |
| 3.2.2 Sampel.....                          | 80         |
| 3.3 Desain Penelitian.....                 | 80         |
| 3.4 Tempat dan Waktu Penelitian .....      | 82         |
| 3.5 Sumber Data.....                       | 82         |
| 3.6 Instrumen Penelitian .....             | 84         |
| 3.7 Teknik Pengumpulan data.....           | 86         |
| 3.8 Teknis Analisi Data.....               | 86         |
| 3.8.1 Uji Persyaratan Analisis .....       | 86         |
| 3.8.2 Uji Hipotesis.....                   | 87         |
| <b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>      | <b>88</b>  |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                 | 88         |
| 4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian..... | 88         |
| 4.2 Uji Persyaratan Analisis.....          | 91         |
| 4.3 Hasil Uji Hipotesis .....              | 93         |
| 4.4 Pembahasan.....                        | 95         |
| <b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>       | <b>99</b>  |
| 5.1 Kesimpulan .....                       | 99         |
| 5.2 Saran .....                            | 100        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                | <b>101</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                      | <b>105</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                       | Halaman |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Norma Penilaian <i>Passing</i> Bawah Selama 1 Menit..... | 85      |
| 2. Deskriptif Statistic Kelompok Eksperimen I.....          | 89      |
| 3. Deskriptif Statistic Kelompok Eksperimen II.....         | 89      |
| 4. Deskriptif Statistic Kelompok Kontrol.....               | 91      |
| 5. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen .....                 | 92      |
| 6. Uji Normalitas Kelompok Kontrol.....                     | 92      |
| 7. Uji Normalitas Kelompok Kontrol.....                     | 93      |
| 8. Uji T Kelompok Eksperimen.....                           | 94      |
| 9. Uji T Kelompok Kontrol .....                             | 94      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                                    | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Lapangan Bola Voli.....                                                                | 17      |
| 2. Bola Voli .....                                                                        | 18      |
| 3. Net Bola Voli.....                                                                     | 19      |
| 4. Service Bawah, Teknik Dasar Bola Voli.....                                             | 28      |
| 5. Floating Service (Servis Mengapung) .....                                              | 29      |
| 6. Smash .....                                                                            | 30      |
| 7. Block .....                                                                            | 32      |
| 8. <i>Passing</i> Atas .....                                                              | 34      |
| 9. <i>Passing</i> Bawah .....                                                             | 35      |
| 10. Sikap Awalan <i>Passing</i> Bawah.....                                                | 36      |
| 11. Saat Perkenaan Bola <i>Passing</i> Bawah .....                                        | 37      |
| 12. Sikap Akhir <i>Passing</i> Bawah.....                                                 | 37      |
| 13. Sikap Akhir <i>Passing</i> Bawah.....                                                 | 51      |
| 14. <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding Berulang.....                                         | 52      |
| 15. <i>Passing</i> Ke Dinding Dengan 2 Orang Bergantian.....                              | 52      |
| 16. <i>Passing</i> di Dinding Tiga Orang Berputar Searah Jarum Jam.....                   | 53      |
| 17. <i>Passing</i> Melambung Kemudian <i>Passing</i> Ke Arah Dinding .....                | 54      |
| 18. <i>Passing</i> ke Dinding Dengan Cara Bergeser Ke Kanan, Tengah Dan Kiri .....        | 54      |
| 19. <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding Dari Sisi Kanan Dinding Sampai Sisi Kiri Dinding..... | 55      |
| 20. Melakukan <i>Passing</i> Bawah Dengan Awalan Push Up.....                             | 56      |
| 21. <i>Passing</i> Bawah Berpasangan.....                                                 | 56      |
| 22. <i>Passing</i> Berulang.....                                                          | 57      |
| 23. <i>Passing</i> Berdampungan .....                                                     | 57      |
| 24. <i>Passing</i> Dengan Gerakan Kedepan .....                                           | 58      |
| 25. <i>Passing</i> Melambung .....                                                        | 58      |
| 26. <i>Passing</i> Bergerak Kesamping.....                                                | 59      |
| 27. <i>Passing</i> Kanan, Tengah, Kiri.....                                               | 60      |
| 28. <i>Passing</i> Push Up .....                                                          | 60      |
| 29. Desain Penelitian .....                                                               | 80      |
| 30. <i>Ordinal Pairing</i> .....                                                          | 81      |
| 31. Diagram Batang Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen I.....                | 89      |

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 32. Diagram Batang Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen II ..... | 90 |
| 33. Diagram Batang Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol .....       | 91 |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                                    | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat Izin Penelitian .....                                                                              | 106     |
| 2. Formulir Tes Awal ( <i>Pe Test</i> ) .....                                                               | 107     |
| 3. Formulir Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....                                                            | 108     |
| 4. Program Latihan <i>Passing</i> Bawah Ke Dinding .....                                                    | 109     |
| 5. Program Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan.....                                                    | 113     |
| 6. Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah Kelompok Eksperimen I (Latihan <i>Passing</i><br>Bawah Berpasangan).....  | 117     |
| 7. Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah Kelompok Eksperimen II (Latihan <i>Passing</i><br>Bawah Berpasangan)..... | 118     |
| 8. Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah Kelompok Kontrol .....                                                    | 119     |
| 9. Uji Normalitas .....                                                                                     | 120     |
| 10. Uji Homogenitas .....                                                                                   | 121     |
| 11. Uji T .....                                                                                             | 122     |
| 13. Dokumentasi Penelitian .....                                                                            | 124     |

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh dalam kondisi bugar. Berbagai jenis dapat dilakukan seperti jalan kaki, jogging, lari, basket, voli, badminton dan masih banyak lagi. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan (Soepartono, 2000).

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain, olahraga bola voli dapat dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun desa. Olahraga ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari maka dari itu diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit olahragawan khususnya untuk olahraga bola voli . Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan

tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan tehnik-tehnik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain (Yunus, 2002).

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain *Service* (pukulan pertama) ada *Service* bawah dan *Service* atas; *passing* (mengoper bola) ada *passing* bawah dan *passing* atas; *smash* (pukulan serangan) ada beberapa jenis smash yaitu *smash open*; *smash quick*; *smash long*; *Block* (membendung bola). Dari beberapa teknik bola voli diatas *passing* merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bola voli (Suharno, 2002).

*Passing* dalam bola voli terdapat dua jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli. Teknik *passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima *smash* dari lawan dapat pula saat setelah pengambilan *Block* atau pantulan bola dari net. Dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, *nerveous* sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan bola (*feel the ball*), pengembalian dengan *passing* bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada *set-upper* (*toser*) sering meleset sehingga latihan

*passing* bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bola voli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan *passing* bawah dengan sungguh-sungguh (Harsuki, 2012).

Keahlian seseorang tercermin dengan seberapa baik seseorang tersebut melakukan kegiatan yang spesifik, seperti mengoperasikan peralatan, berkomunikasi, dan lain lain. Maka keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu baik secara fisik maupun mental (Soetjipto, 2002). Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Jika ini yang digunakan maka kata “keterampilan” yang dimaksud adalah kata benda (Fauzi, 2010).

Berdasarkan hasil pra riset yang peneliti lakukan kepada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2024 didapat hasil bahwa beberapa mahasiswa pada saat melakukan *passing* bawah bola voli, tangan terkadang ditekuk yang mengakibatkan hasil tidak maksimal sehingga bola tidak beraturan, tangan tidak dikencangkan dan dirapatkan mengakibatkan bola tidak melambung, posisi kaki tidak sejajar dan tidak direndahkan mengakibatkan dorongan bola tidak sesuai dan arah pandangan tidak fokus ke bola sehingga bola jatuh di tangan tidak tepat.

Berdasarkan hal yang sudah diuraikan, maka dilakukan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2024”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut:

- 1) Beberapa Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2024 tangan terkadang tidak ditekuk yang mengakibatkan hasil tidak maksimal sehingga bola tidak beraturan.
- 2) Beberapa Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2024 tangan terkadang tidak dikencangkan dan dirapatkan yang mengakibatkan bola tidak melambung.
- 3) Beberapa Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2024 posisi kaki tidak sejajar dan tidak direndahkan mengakibatkan dorongan bola tidak sesuai.
- 4) Beberapa Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2024 arah pandangan tidak fokus ke bola sehingga bola jatuh di tangan tidak tepat.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, peneliti melakukan pembatasan masalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti membatasi ruang lingkup materi ini didalamnya berisi latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap hasil teknik *passing* bawah bola voli pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024.
- 2) Peneliti membatasi materi pada faktor yang mempengaruhi dalam kemampuan *passing* bawah bola voli.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan rumusan masalah yaitu:

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap

kemampuan *passing* bawah bola voli pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024, untuk dijadikan pelajaran sehingga dapat melatih atlet dengan program latihan sesuai target yang ingin dicapai yang nantinya membuahkan hasil teknik *passing* bawah yang baik dan benar.
- 2) Bagi peneliti yaitu sebagai media untuk menuangkan ilmu yang telah di dapat selama perkuliahan dan sebagai langkah awal dalam memperoleh gelar S1.
- 3) Bagi Program Studi Penjas FKIP Unila, hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk mahasiswa yang ingin mengembangkan penelitian mengenai manajemen pembinaan.

### 1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian dalam penelitian ini adalah:

- 1) Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2024 Universitas Lampung yang mengikuti program latihan *passing* bawah ke dinding dan *passing* bawah berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.
- 2) Tempat penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Voli Universitas Lampung.
- 3) Waktu penelitian dilaksanakan pada tahun 2024.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Pengertian Olahraga**

Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri.. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat (Suharjana, 2013).

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik 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. Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa (Mutahir & Maksum, 2005).

Kebugaran jasmani ialah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, sehingga orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya (Budiwanto, 2012).

Kebugaran adalah kombinasi kapasitas aerobik dan kekuatan serta daya tahan otot yang memantapkan kesehatan dan kualitas hidup (Sharkey, 2003). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya (Sumosardjuno, 1992). Kebugaran memiliki beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain: kesegaran, kesemaptaan, dan fitness yang memiliki pengertian yang sama, meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran mental atau diberi istilah *total fitness* (Irianto, 2004).

### 2.1.1 Ruang Lingkup Olahraga

Pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Ketiga pilar olahraga tersebut dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra olahraga, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi (Abdilah, 2023).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang

lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern. Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan adalah peningkatan kualitas maupun kuantitas pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaedah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk peningkatan fungsi, manfaat dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru bagi kegiatan keolahragaan (Joyce & Lewindon, 2014).

Untuk mendapatkan atlet olahraga yang berprestasi, disamping proses latihan yang terprogram dan terencana dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, juga harus memperhatikan asupan gizi para atlet, selain itu harus pula di barengi dengan pengadaan kompetisi-kompetisi secara rutin agar atlet dapat menerapkan teknik dan taktik yang diperoleh selama pelatihan di arena sesungguhnya dan itu dapat mengasah mental para atlet itu sendiri dalam menghadapi kompetisi yang sesungguhnya. Semakin banyak jam terbang atlet dalam suatu kompetisi maka akan semakin berpengalaman pula atlet itu dalam menghadapi situasi yang berubah-ubah dalam pertandingan. Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Keterbatasan dari pemerintah menuntut cabangcabang olahraga lain yang belum menjadi prioritas pendanaan pemerintah, perlu menggalang dana kolektif dari masyarakat dan swasta (Depdiknas, 2007).

Para pemerhati olahraga di Indonesia perlu menyatukan suara guna membangun kejayaan olahraga. Salah satunya dengan menetapkan sebuah badan yang benar-benar independen dan hanya berfokus pada pembangunan olahraga di Indonesia serta bebas dari segala kepentingan politik di dalamnya. Pembinaan olahraga prestasi berbentuk segitiga atau sering disebut pola piramida dan berporos pada proses pembinaan yang

berkelanjutan. Dikatakan berkelanjutan karena pola itu harus didasari cara pandang yang utuh dalam memaknai program pemassalan dan pembibitan dengan program pembinaan prestasinya. Program tersebut memandang arti penting pemassalan dan pembibitan yang bisa jadi berlangsung dalam program pendidikan jasmani yang baik, diperkuat dengan program pengembangannya dalam kegiatan klub olahraga sekolah, dimatangkan dalam berbagai aktivitas kompetisi intramural dan idealnya tergodok dalam program kompetisi intersklastik, serta dimantapkan melalui pemuncakan prestasi dalam bentuk training camp bagi para bibit atlet yang terbukti (Kristiyanto, 2012).

Membangun strategi pembinaan olahraga secara nasional memerlukan waktu dan penataan sistem secara terpadu. Pemerintah dalam hal ini adalah Kementerian Pemuda dan Olahraga tidak dapat bekerja sendiri tanpa sinergi dalam kelembagaan lain yang terkait dengan pembinaan sistem keolahragaan secara nasional. Penataan olahraga prestasi harus

dimulai dari pemassalan olahraga dimasyarakat yang diharapkan memunculkan bibit-bibit atlet berpotensi dan ini akan didapat pada atlet yang dimulai dari usia sekolah. Pembinaan olahraga prestasi harus berjangka waktu kehidupan atlet, dimulaipada saat merekrut seorang anak untuk dikembangkan menjadi seorang atlet. Dalam merekrut calon atlet, postur dan struktur tubuhnya harus dilihat apakah tubuh (termasuk kemampuan jantung dan paru-paru) calon atlet itu bisa dibentuk dengan latihan-latihan untuk menjadi kuat, cepat dan punya endurance atau daya tahan. Untuk dapat menggerakkan pembinaan olahraga harus diselenggarakan dengan berbagai cara yang dapat mengikutsertakan atau memberi kesempatan seluas-luasnya kepada masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara aktif, berkesinambungan, dan penuh kesadaran akan tujuan olahraga yang sebenarnya. Pembinaan olahraga seperti ini hanya dapat terselenggara apabila ada suatu sistem pengelolaan keolahragaan nasional yang terencana, terpadu, dan

berkesinambungan dalam semangat kebersamaan dari seluruh lapisan masyarakat. Pembinaan atlet usia pelajar sering kali tidak terjadi kesinambungan dengan pembinaan cabang olahraga prioritas (Rosdiani, 2012).

Hal ini bisa dilihat dari berbagai cabang olahraga yang merupakan andalan untuk meraih medali emas tidak dibina secara berjenjang. Untuk itu perlu dilakukan penyusunan program pembibitan atlet usia dini dengan cabang olahraga yang menjadi prioritas. Sebagai langkah berikutnya perlu melakukan kerja sama antara Menteri Pemuda dan Olahraga dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat serta induk organisasi cabang olahraga untuk membicarakan cabang-cabang olahraga yang menjadi prioritas utama baik di daerah, nasional maupun internasional (Giriwijoyo, 2005).

## **2.2 Bola Voli**

### **2.2.1 Sejarah Bola Voli**

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Ternyata permainan bola voli (*volley ball*) ini adalah kombinasi dari beberapa permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, dan bola tangan (*hand ball*). Tapi olahraga ini awalnya bukan disebut dengan nama bola voli, melainkan diberi nama olahraga Mintonette. Cabang olahraga ini ditemukan pertama kali oleh William G. Morgan. Permainan ini diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan pada tahun 1870 dan menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat. Beliau adalah seorang instruktur pendidikan jasmani atau dalam Bahasa Inggris disebut dengan *Director of Physical Education* di YMCA. Kemudian YMCA itu sendiri adalah singkatan dari *Young Men's Cristian Association*. Yaitu sebuah organisasi yang didirikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran utama umat Agama Kristen kepada para pemuda. YMCA

didirikan di London, Inggris, pada tanggal 6 Juni 1884 oleh George William, Organisasi ini menyediakan berbagai fasilitas untuk anak-anak muda. Seperti pendidikan luar sekolah, fasilitas olahraga, dan penginapan (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

Olahraga ini diciptakan oleh William G. Morgan setelah beliau bertemu dengan James Naismith. James Naismith sendiri merupakan orang yang menciptakan cabang olahraga bola basket. Beliau lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal dunia pada tanggal 28 November 1939. Sama halnya dengan William G Morgan, James Naismith pun juga mengabdikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G Morgan menciptakan olahraga Mintonette ini empat tahun setelah ditemukannya permainan bola basket oleh James Naismith. Awalnya, permainan yang ditemukan William G. Morgan ini diperuntukkan bagi para anggota YMCA yang sudah tidak muda lagi. Karena itulah, olahraga ini dibuat tidak seaktif permainan bola basket yang diciptakan oleh James Naismith (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

### **2.2.2 Penemuan Pertama Bola Voli**

Peraturan permainan bola voli yang pertama kali tentu saja dibuat oleh penemunya, William G Morgan. Beliau membuat sebuah jaring dengan tinggi 1,98 meter yang dipasang di tengah lapangan. Dengan ukuran lapangan sebesar 7,6 meter x 15,2 meter. Untuk durasi permainan, setiap pertandingan terdiri dari 9 sesi dengan 3 kali servis yang dilakukan oleh masing-masing tim di setiap sesinya (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

### **2.2.3 Sejarah Perubahan Nama Menjadi Bola Voli**

Di tahun 1896, olahraga “*Mintonette*” ini berubah nama menjadi *volley ball* atau bola voli. Hal ini dilakukan dalam demonstrasi pertandingannya yang pertama kali diadakan di YMCA Training School. Di awal tahun 1896, William G Morgan diundang oleh Dr. Luther Halsey Gulick (seorang *Director of the Professional Physical Education Training School*

yang juga merupakan *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) untuk mendemonstrasikan permainan yang baru diciptakannya dalam sebuah konferensi di stadion kampus YMCA yang baru. Dalam kesempatan yang dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani tersebut, William G Morgan membawa 2 tim. Setiap tim beranggota 5 orang. Morgan menjelaskan, bahwa permainan yang diciptakannya tersebut bisa dimainkan di dalam maupun luar ruangan dengan leluasa. Menurutnya juga, beliau menyampaikan bahwa permainan ini bisa dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada standar jumlah pemain yang membatasi dalam permainan tersebut, dan tujuan dari permainan ini adalah untuk mempertahankan agar bola tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu daerah ke daerah lain (daerah tim lawan) (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

Seiring perkembangan zaman, permainan bola voli mulai mengalami sedikit perubahan dalam aturan permainannya. Di tahun 1916, penggunaan teknik spike atau smash mulai diperkenalkan. Dan 4 tahun kemudian, di tahun 1920, diciptakanlah peraturan 3 kali sentuhan dan skor akhir berubah dari yang awalnya 15 poin, menjadi 21 poin. Pada tahun 1900, permainan bola voli mulai merambat ke negara lain selain Amerika, yaitu Kanada. Hingga pada akhirnya, setelah meluas ke berbagai negara, pada tahun 1947 dibentuklah Federasi Internasional Bola voli, atau *Federation Internationale de Volleyball (FIVB)*. Dan untuk pertama kalinya, kejuaraan bola voli dunia diselenggarakan 2 tahun setelahnya, yaitu pada tahun 1949 (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

#### **2.2.4 Sejarah Bola Voli Masuk Ke Indonesia**

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda, tahun 1928. Namun, pada waktu itu, bola voli hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda dan para bangsawan. Karena pada saat itu, untuk mengembangkan olahraga (termasuk olahraga bola voli) di Indonesia, guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda.

Selain para guru pendidikan jasmani, para tentara pun punya peran dalam pengenalan dan pengembangan permainan bola voli di Indonesia. Permainan olahraga bola voli berkembang dengan begitu pesatnya di Indonesia. Sehingga, tak butuh waktu lama, mulai bermunculan klub-klub bola voli di kota-kota besar Indonesia (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

Dengan adanya fenomena inilah, akhirnya pada tanggal 22 Januari 1955, didirikanlah PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) di Jakarta. Bersamaan dengan itu, diadakan juga kejuaraan bola voli nasional yang pertama kalinya. Sejak didirikan, PBVSI mulai aktif mengembangkan berbagai kegiatan bola voli di Indonesia, baik di dalam, maupun ke luar negeri. Perkembangan permainan bola voli semakin melambung di Indonesia ketika menjelang diadakannya Asian Games IV di tahun 1962 dan dilanjutkan dengan Ganefo I di tahun berikutnya, yaitu tahun 1963.

Hal ini berlaku untuk semua kategori, baik pria maupun wanita. Pada bulan Oktober tahun 1951, permainan bola voli mulai dipertandingkan dalam acara resmi Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta pada waktu itu (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli, jika kita amati perkembangan bola voli ini dari masa ke masa selalu meningkat. Hal ini disebabkan oleh karena olahraga bola voli dapat menjadi olahraga rekreasi bagi setiap orang dengan basis massa yang luar biasa; olahraga bola voli dapat menjadi olahraga tontonan yang mempesona, menggairahkan dan menarik hati penonton; olahraga bola voli cocok bagi anak-anak. Pengembangan olahraga ini di sekolah maupun di luar sekolah akan dapat memikat para remaja. Dengan demikian masa depan perkembangan bola voli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat (Bachtiar, 2007).

Bola voli merupakan olahraga yang populer di Indonesia, terbukti dengan banyaknya masyarakat yang gemar memainkan olahraga bola voli di berbagai wilayah baik di kota maupun di desa. Hampir setiap kampung memiliki lapangan bola voli *out door* (di luar ruangan) dan di kota lapangan bola voli banyak di jumpai lapangan indoor (di dalam ruangan), sehingga olahraga bola voli sangat berkembang pesat.

Di Indonesia pembinaan olahraga bola voli di mulai sejak duduk di bangku sekolah. Bola voli adalah olahraga yang wajib di ajarkan di Sekolah baik pada saat jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler). Maka sehubungan dengan hal itu banyak di adakan kejuaraan Popda antar pelajar dari tingkat SD, SMP, SMA ,dan Mahasiswa dengan tujuan mencari bibit-bibit unggul pemain bola voli di Indonesia. Dalam meraih suatu prestasi bola voli tidak lepas dari komponen-komponen penunjang seperti pembinaan teknik dasar, taktik, fisik, mental pemain bola voli dan pembinaan atlet. Seseorang untuk dapat meraih prestasi yang lebih harus dengan latihan-latihan dan pertandingan secara terus menerus.

Dapat dilihat dari uraian di atas teknik dasar adalah faktor utama dalam bermain bola voli. Karena teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor penting dan mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Teknik adalah suatu proses keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno, 2002).

### **2.3 Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan saja (Munasifah, 2008). Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-*volley*) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah

lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (Mukholid, 2007).

Permainan ini merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada didalamnya. Permainan bola voli sangatlah cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh serdaduserdadu belanda dan guru (pelatih) yang didatangkan dari belanda sewaktu mereka bertugas di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, bekas Angkatan Perang Belanda yang bergabung dengan TNI ikut mempopulerkan bola voli di Indonesia (Kristiyanto, 2012).

Dalam permainan bola voli ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelumnya, yaitu bola; kostum; perlengkapan khusus pemain seperti deker tangan, kaki dan jari guna mendukung penampilan dan menghindari cedera dalam bermain bola voli. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud untuk menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya.

Tujuan dari permainan adalah 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 (diluar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Dalam permainan bola voli , tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (rally point system). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan

berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam. Dalam memainkannya bola yang dimainkan di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan dengan ketentuan yang berlaku sesuai peraturan permainan (Mylsidayu, 2015).

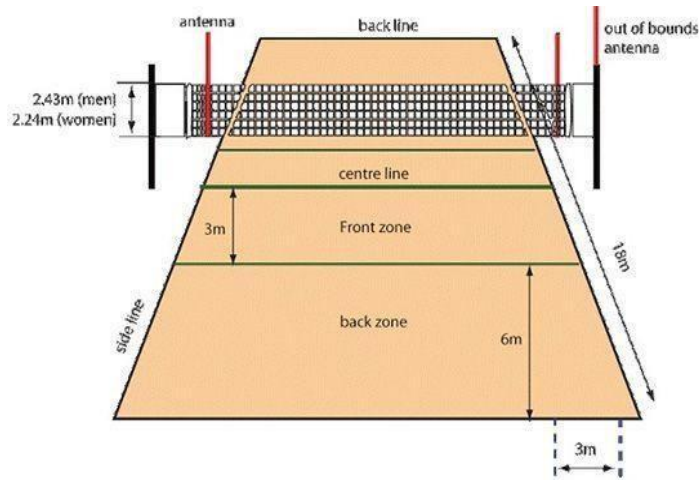
Pada prinsipnya permainan tersebut adalah mem-voli bola melewati net atau jaring dengan menggunakan seluruh anggota badan dengan syarat pantulan bersih dan setiap pemain berusaha secepat mungkin menjatuhkan bola dilapangan lawan untuk mencari kemenangan bertanding. Saat dimulai permainan tersebut posisi servis berada digaris belakang lapangan. Tanda dimulainya permainan dengan melakukan servis, setelah perintah untuk servis dan bola harus melewati di daerah net kedalam daerah lapangan lawan. Masing- masing regu berhak memainkan bola sampai tiga kali sentuhan diluar perkenaan blok untuk dikembalikan ke daerah lawan. Seorang pemain tidak diperbolehkan memainkan bola berturut-turut. Pada waktu melakukan blok, sentuhan tersebut tidak dihitung sebagai sentuhan pertama. Sampai berbunyi peluit dari wasit saat bola yang dimainkan mati dan salah satu tim membuat point. Setelah itu permainan dilanjutkan sampai salah satu tim mendapatkan skot akhir *rally point* (Suharno, 2002).

### **2.3.1 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli**

#### **(1) Lapangan**

Permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan. Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter. Berikut adalah

gambar lapangan bola voli:



Gambar 1. Lapangan Bola Voli

Sumber: id.pinterest.com

(2) Daerah *Service*

Daerah *Service* adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah service, perpanjangan daerah *Service* adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.

(3) Antena Rod

Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras.

(4) Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola

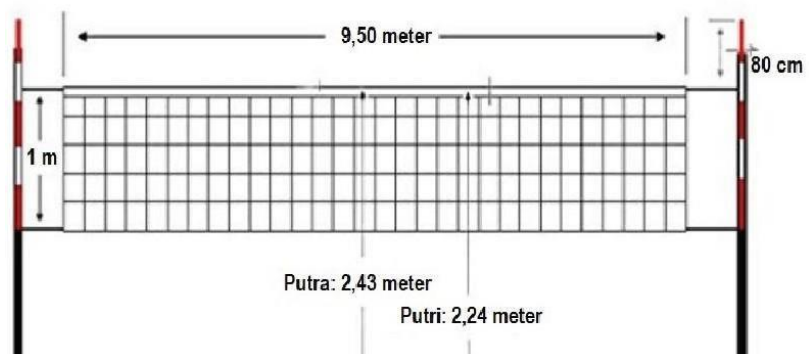
dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 64-67 cm dan beratnya 260-280 grm, tekanan didalam bola harus 0,39-0,325 kg/cm<sup>2</sup> (4,26-4,61 Psi) (294,3-318,82 mbar/hpa. Berikut adalah gambar bola voli:



Gambar 2. Bola Voli  
Sumber: <https://www.bola.com>

#### (5) Net

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm. Berikut adalah gambar net bola voli:



(6) Jumlah Pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu *coach*, satu sistem *coach*, satu trainer, dan satu dokter medis, kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda

Gambar 3. Net Bola Voli  
Sumber: telkomsel.com

dalam *score sheet*.

(7) Pergeseran Pemain

Jika regu penerima servis berhasil mematikan bola di lapangan lawan, maka pemain bergeser satu posisi searah jarum jam (misalnya : posisi satu ke posisi enam, posisi enam ke posisi lima, posisi lima ke posisi empat, dan seterusnya).

(8) Game/Set

Permainan ditentukan dengan game/set. Regu yang memperoleh/mengumpulkan angka 25 terlebih dahulu adalah pemenang dalam game tersebut. Jika kedudukan angka 24-24, maka dinyatakan *deuce* dan regu yang memperoleh selisih dua angka terlebih dahulu adalah pemenangnya. Kemenangan regu bola voli ditentukan dengan dua sistem: Sistem *Two Winning Set* yaitu setiap regu dikatakan menang bila telah memenangkan dua set. Sistem *Three Winning Set* yaitu regu dikatakan menang bila memenangkan tiga set.

(9) Memainkan Bola

Suatu regu berhak memukul / memainkan bola maksimal 3 kali (disamping blok). Seorang pemain boleh memukul / memainkan

bola dua kali berturut-turut (kecuali memblok / membendung). Pemain diperbolehkan memainkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh (misalnya : kaki, kepala) dengan catatan pantulan bola sempurna / tidak berhenti. Dua atau tiga pemain boleh memukul bola pada saat yang sama (serentak) dan hal itu di hitung sebagai dua atau tiga kali pukulan (kecuali membendung). Jika dua atau tiga pemain menjangkau bola tetapi hanya satu pemain yang memukulnya maka dihitug satu pukulan.

(10) Permainan Dekat Net

Seorang pembendung (*bloker*) boleh menyentuh bola di daerah lawan, asal tidak mengganggu pemain lawan (menyentuh bola sebelum dipukul lawan). Setelah melakukan serangan (*smash*) tangan boleh melewati net / masuk ke daerah lawan. Boleh melewati ruang pemain lawan di bawah net, asalkan tidak mengganggu pemain lawan. Tidak boleh menyentuh / menginjak garis tengah. Bagian dari badan tidak boleh menyentuh lapangan lawan.

(11) Bola Keluar

Bola dinyatakan keluar apabila jatuh seluruhnya di sisi luar garis-garis batas lapangan. Menyentuh bola diluar lapangan. Menyentuh antena, tali, tiang atau net di luar batas antena.

(12) Kesalahan-Kesalahan Pada Saat Bermain

Pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan lawan. Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola voli harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan. Bola yang dipantulkan keluar dari lapangan belum dihitug sebagai out sebelum menyentuh permukaan lapangan. Pada sat servis bola yang melewati lapangan dihitug sebagai poin bagi lawan, begitu juga sebaliknya penerima servis lawan yang membuat bola keluar dihitug sebagai poin bagi lawan. Seluruh pemain harus berada di

dalam lapangan pada saat serve dilakukan. Pemain melakukan spike di atas lapangan lawan. Seluruh bagian tubuh legal untuk memantulkan bola kecuali dengan cara menendang. Para pemain dan lawan mengenai net 2 kali pada saat memainkan bola dihitung sebagai double faults. Setiap team diwajibkan bertukar sisi lapangan pada saat setiap babak berakhir.

(13) *Time out*

*Time out* dilakukan hanya 1 kali dalam setiap babak dan berlangsung hanya 1 menit. Diluar dari aturan yang tertera disini, peraturan permainan mengikuti peraturan international.

(14) Kesalahan-kesalahan pada saat servis

Bola servis menyentuh antenna. Pada saat memukul bola, kaki menginjak garis lapangan. Bola tidak dilambungkan terlebih dahulu. Bola dipukul keluar lapangan. Mengulur-ulurkan waktu / memperlambat permainan. Servis dari luar garis perpanjangan lapangan.

### 2.3.2 Peraturan Permainan Bola Voli

Peraturan permainan bola voli yang pertama kali tentu saja dibuat oleh penemunya, William G Morgan. Beliau membuat sebuah jaring dengan tinggi 1,98 meter yang dipasang di tengah lapangan. Dengan ukuran lapangan sebesar 7,6 meter x 15,2 meter. Untuk durasi permainan, setiap pertandingan terdiri dari 9 sesi dengan 3 kali servis yang dilakukan oleh masing-masing tim di setiap sesinya (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

Peraturan permainan bolavoli muncul pertama kali tahun 1896 dengan ketentuan sebagai berikut (Winarno, 2006):

- (1) Peraturan ditentukan 9 innings.
- (2) Setiap inning terdiri dari:
  - (a) Apabila masing-masing tempat ada satu orang pemain, maka setiap regu memiliki hak satu kali service.

- (b) Akan tetapi apabila masing-masing tempat ada dua orang pemain, maka masing-masing regu memiliki hak tiga kali *service*.
- (3) Lapangan permainan memiliki ukuran panjang 16 meter dan lebar 8 meter.
- (4) Net/jaring berukuran: Panjang 8 meter dan lebar 70 cm.
- (5) Bola terbuat dari karet yang dilapisi dengan kulit atau kanvas. Keliling bola berukuran 25-27 Inchi (63,5-68,5 cm). Berat bola 11-12 ounces (255-340 gram).
- (6) *Server* dan *service*: *Server* harus berdiri dengan salah satu kaki di atas garis belakang. Bola harus dipukul dengan tangan (seperti pada *service* tenis). Bola yang *diservice* sebelum melewati net, tetapi mengenai kawan seregu, kemudian bola tersebut masuk ke lapangan lawan, maka bola dianggap masuk syah. Akan tetapi apabila bola jatuh diluar lapangan permainan, maka *server* tidak diberi kesempatan untuk melakukan *service* yang kedua kalinya.
- (7) Memperoleh skor: *service* yang tidak dapat dikembalikan, dan bola dalam permainan yang tidak dapat dikembalikan, maka regu yang melakukan *service* mendapat nilai. Hanya regu yang melakukan *service* yang memperoleh nilai.
- (8) Bola yang menyentuh garis (jatuh di atas garis) dianggap sebagai bola keluar.
- (9) Setiap pemain boleh menyentuh dan memainkan bola. Bola yang menyentuh diluar lapangan permainan, kemudian jatuh dan masuk di dalam lapangan permainan adalah sah (Winarno, 2006).

### 2.3.3 Pentingnya Penguasaan Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Secara individual penguasa teknik dasar bola voli akan mendukung penampilan seorang pemain. Secara tim jika semua pemain menguasai teknik dasar bola voli dengan baik, akan meningkatkan kualitas permainan, bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli selain

dapat bermain bola voli dengan baik juga mengingatkan hal-hal sebagai berikut (Suharno, 2002):

- (1) Hukuman terhadap pelanggaran yang berhubungan dengan kesalahan teknik.
- (2) Karena terpisahnya antara regu ke satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari permainan lawan maka pengawasan wasit terhadap kesalahan ini lebih seksama.
- (3) Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain membawa bola, mengangkat bola, serta pukulan rangkap.
- (4) Permainan bola voli adalah waktu untuk memainkan bola sangat sempurna sehingga memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar permainan bola voli mempunyai peranan penting terhadap penampilan pemain dan kualitas permainan. Setiap pemain harus mengerti dan memahami peraturan dasar permainan bola voli, sehingga akan terhindar dari kesalahan teknik. Kesalahan teknik yang dilakukan seorang pemain akan merugikan timnya yang akan menguntungkan pihak lawan (Suharno, 2002).

#### **2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi dalam Permainan Bola Voli**

Pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi Usaha mencapai prestasi atlet, salah satunya usaha multikomplek yang melibatkan banyak faktor, baik internal maupu eksternal (Irianto, 2004). Berikut ada 2 hal usaha untuk mencapai sebuah prestasi (Subroto & Yudiana, 2010):

##### **(1) Faktor internal**

Faktor internal merupakan pendukung utama tercapainya prestasi olahraga, sebab faktor ini merupakan faktor yang terdapat pada diri atlet itu sendiri dan memberikan dorongan yang stabil dan muncul dalam diri olahragawan itu sendiri. Ada dua fiktur internal yakni bakat dan motivasi.

- (a) Bakat ialah kemampuan terpendam seseorang yang dimiliki

sejak lahir. Bakat dibagi menjadi dua yaitu bakat khusus serta bakat olahraga. Bakat khusus dalam contohnya ialah kemampuan yang menonjol dalam diri seseorang serta tidak terdapat di orang lain. Bakat olahraga yakni kemampuan dasar yang terkait dengan gerak serta kombinasi dari beberapa kemampuan terkait sikap serta bentuk badan seseorang.

- (b) Motivasi ialah dorongan maupun alasan yang menjadi pondasi semangat manusia dalam melakukan sesuatu guna mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi juga dapat dinyatakan dengan hal-hal yang menimbulkan dorongan maupun semangat dalam diri seseorang guna mengerjakan suatu hal.

## (2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan penguat yang berupa dorongan dari luar dan berpengaruh terhadap kualitas yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor-faktor eksternal ini ialah:

- (a) Pelatih dalam mengembangkan pemain-pemainnya sangat diharapkan. Dalam sebuah tim dikarenakan nantinya akan berdampak pada meningkatnya prestasi tim tersebut.
- (b) Fasilitas merupakan faktor penting dalam tercapainya sebuah prestasi. Dalam bola voli fasilitas sebagai penunjang pemain yang baik dan berprestasi. Dengan berkembangnya teknologi tentunya fasilitas-fasilitas penunjang peningkatan performa semakin lengkap dan bermanfaat untuk pemain itu sendiri pada khususnya dan tim pada umumnya.
- (c) Hasil Riset. Dalam melakukan pembinaan pada sebuah tim bola voli yang harus selalu memperhatikan perkembangan ilmu pengetahuan serta hasil riset sehingga proses pembinaan juga berjalan dengan efektif. Pola latihan harus sejalan dengan kemampuan tim yang dibangun tetapi juga harus mengedepankan pola latihan yang modern, terkait teknik, taktik, fisik maupun mental atlet tersebut.

- (d) Pertandingan Pertandingan ialah tujuan dari pembinaan prestasi terkait kompetensi yang bisa diterapkan dalam sarana evaluasi hasil latihan dan peningkatan matangnya pertandingan para pemain.
- (e) Kerjasama Atlet menilai terkait pemain yang bisa bekerja sama dengan rekan timnya yakni merupakan hal yang sangat penting. Pemain yang hebat dalam bola voli ialah pemain yang dapat mencari ruang kosong yang sedang dituju oleh bola lawan sehingga dia bertanggung jawab pada kondisi bola tersebut serta memiliki keterampilan dalam menjaga titik wilayah timnya (Subroto & Yudiana, 2010).

#### **2.4 Teknik Dalam Permainan Bola Voli**

Teknik dasar permainan bola voli sebaiknya dikuasai oleh para pemain agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Teknik dasar permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli . Jadi teknik dasar permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara yang paling dasar, efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap tekbik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang pemain dapat menampilkan permainan yang bermutu dan menggunakan taktik yang baik pula. Pemain bola voli dituntut dapat melakukan gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam permainan akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan.

Ketrampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing pemain merupakan metode dasar dalam permainan bola voli (Suharno, 2002).

Teknik dasar permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*) dan bendungan (*block*) (Yunus, 2002). Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Agar dapat bermain bola voli dengan baik, ada berbagai macam teknik dalam permainan bola voli yang harus dimiliki dan dipelajari.

#### 2.4.1 Service

*Service* adalah merupakan suatu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan *Service* (Suharno, 2002). Servis adalah sentuhan pertama dengan bola (Beutelstahl, 2008). Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan yang pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan (Mukholid, 2007).

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Servis adalah bola yang di pukulkan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan yang dilakukan setiap permulaan dan terjadinya kesalahan (Ahmadi, 2007).

Karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan kalau bisa dengan servis itu langsung membunuh lawan dan mendapatkan nilai. Jadi teknik ini tidak boleh diabaikan, dan harus kita latih dengan baik terus menerus, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dan dengan menggunakan servis yang berkualitas akan memudahkan sebuah tim untuk mendapatkan point. Hal terpenting dalam *Service* adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya. Bila *Service* itu salah akan mengakibatkan bola keluar, jadi penting sekali

untuk men”*serve*” bola kedalam daerah lawan tanpa kekeliruan.

Kecepatan dan perubahan mendadak arah bola akan sangat menguntungkan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin. *Service* dalam bola voli dibagi menjadi dua yaitu *Service* bawah dan *Service* atas. *Service* bawah biasanya dilakukan oleh atlet pemula yang baru mengenal permainan bola voli . Posisi untuk melakukan servis bawah terdiri dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerakan lanjutan.

- (1) Sikap permulaan berdiri pada petak servis dibelakang garis akhir antara perpanjangan garis samping, menghadap ke lapangan permainan, salah satu kaki kedepan, kaki kanan kedepan jika menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan salah satu tangan kiri atau kanan, tangan pemukul boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut sedikit ditekuk dan berat badan berada ditengah.
- (2) Gerak pelaksanaan Bola dilambungkan didepan bahu kanan setinggi 10 sampai 20 cm. Dalam waktu yang bersamaan tangan pemukul ditarik kebelakang, kemudian tangan diayunkan kedepan atas, sehingga mengenai bagian belakang bola.
- (3) Gerakan lanjutan Gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan agar dapat memasuki lapangan permainan, siap untuk memainkan bola yang dikembalikan lawan (Ahmadi, 2007). Berikut adalah gambar *service* bawah, teknik dasar bola voli:

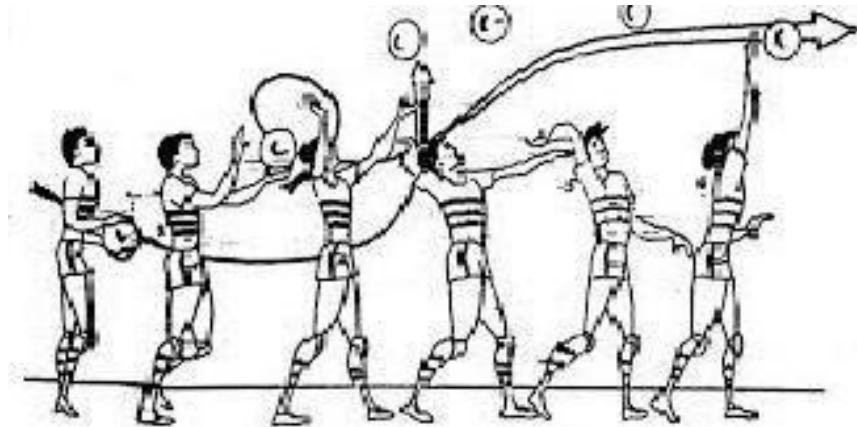


Gambar 4. *Service Bawah*, Teknik Dasar Bola Voli  
Sumber: Yunus (2002)

*Service* atas dibagi menjadi banyak variasi yaitu *floating service*, *jumping service*, *overhand change-up Service*, *overhand round-hause service*. Servis ini disebut juga servis cekis (Suharno, 2002). *Service floating* gerakan bola dari hasil pukulan *Service* ini tidak mengandung perputaran bola sehingga kelihatannya mengapung atau mengambang. Servis ini juga sering disebut dengan tenis servis, karena sikap melakukan servis sama dengan servis pada tenis, dimana bola dipukul setinggi mungkin diatas kepala. Servis juga ada beberapa langkah yaitu sikap permulaan, gerakan pelaksanaan, gerak lanjutan.

- (1) Sikap permulaan, Berdiri di daerah servis dibelakang garis akhir dan antara perpanjangan garis samping, dengan salah satu didepan, kaki kanan didepan bagi yang menggunakan tangan kiri, sebaliknya kaki kiri didepan bagi yang menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan tangan kiri atau tangan kanan.
- (2) Gerakan Pelaksanaan, Bola dilambungkan didepan pundak tangan pemukul lebih tinggi dari jangkauan tangan pemukul, tangan pemukul diayunkan segera memukul bola berada sejangkauan tangan pada bagian tangan belakang bola, sehingga gaya yang diberikan terhadap bola berjalan memotong garis tengah bola.
- (3) Gerakan Lanjutan, tangan pemukul segaris dengan gaya yang dihasilkan, kaki yang belakang melangkah kedepan, sehingga berat badan berpindah ke depan dan segera memasuki lapangan permainan. Jika pukulan dengan sangat keras sekali maka tidak

perlu dilakukan gerakan lanjutan. Berikut adalah gambar *floating service* (servis mengapung):



Gambar 5. *Floating Service* (Servis Mengapung)  
Sumber: Yunus (2002)

#### 2.4.2 Smash

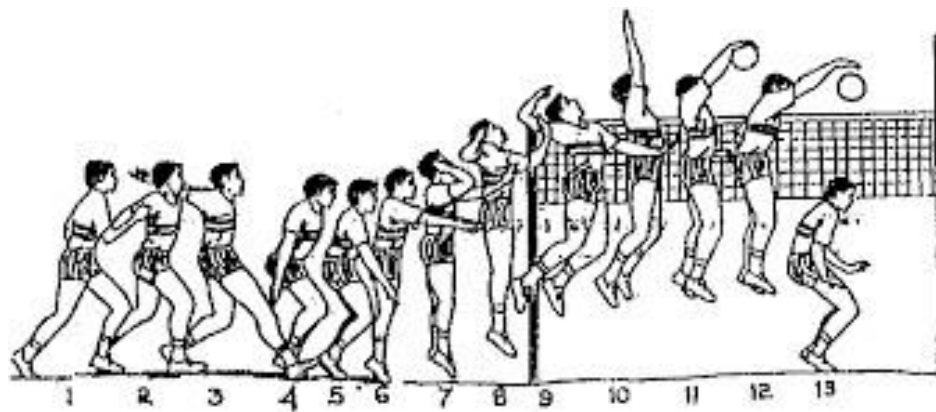
*Smash* adalah bola dipukul keras kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menikik melewati atas net menuju lapangan dan akan sulit diterima oleh lawan. Pada teknik smash inilah letak seninya dalam permainan bola voli . Smash berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna (Suharno, 2002).

Pukulan-pukulan keras dan tajam yang dilakukan suatu tim tersebut diharapkan mampu menghasilkan point sehingga kemungkinan memenangkan pertandingan lebih besar. *Spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai sesuatu tim (Ahmadi, 2007). Konsep dasar *spike* terbagi dalam empat tahapan yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara, pemukulan, dan pendaratan. Smash atau spike juga pukulan yang utama penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam

melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dari kemampuan melompat yang tinggi (Yunus, 2002).

Proses gerakan secara umum dalam smash bagi pemukul dengan tangan kanan dari posisi 4. Melakukan smash terdiri dari beberapa langkah yaitu sikap permulaan, pelaksanaan gerakan, gerakan lanjutan.

- (1) Sikap permulaan, Berdiri relaks dan seorang yang kira-kira 45 derajat dengan net sejauh 3 sampai 4 meter dari net.
- (2) Pelaksanaan gerakan, Melangkah ke depan mendekati net dengan kaki kiri dengan langkah biasa di ikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang untuk menyesuaikan keadaan bola, kemudian kaki kiri segera diletakkan disamping kaki kanan sambil menekuk lutut dan ke dua lengan dibelakang badan, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua lengan kedepan atas. Pada saat badan berada pada ketinggian maksimal, segera memukul bola pada raihan tertinggi.
- (3) Gerakan lanjutan menjaga keseimbangan badan agar tidak tercondong ke net dan mendarat dengan kedua kaki sambil mengeper dan siap memainkan bola kembali. Berikut adalah gambar *smash*:



Gambar 6. *Smash*  
Sumber: Yunus (2002)

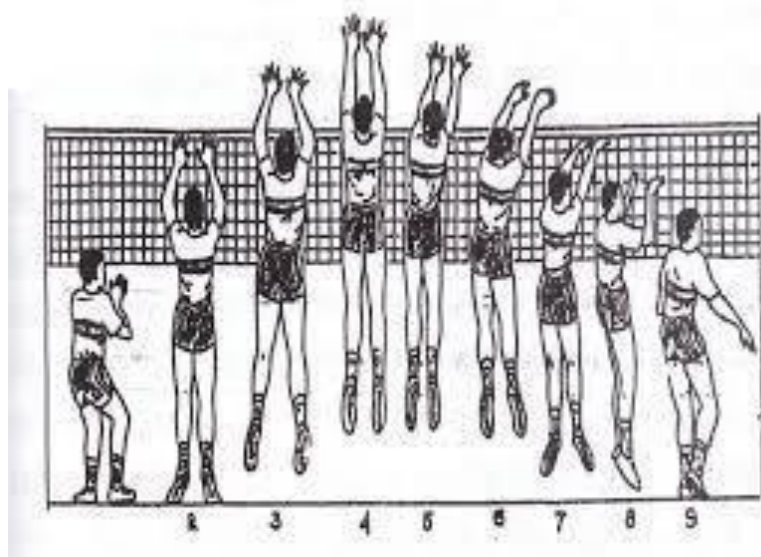
#### 2.4.3 Block

Menang atau kalah pada pertandingan voli sesungguhnya tergantung pada

baik tidaknya *basic skill* atau kemampuan dasar pemain itu sendiri. *Basic skill Block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruh sistem pertahanan. *Block* adalah daya upaya bagi pemain depan untuk menahan bola didekat net setelah bola dipukul oleh lawan (Suharno, 2002).

*Block* merupakan benteng pertahanan yang paling utama untuk menangkis serangan lawan. Bendungan atau *Block* berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. Melakukan blok adalah tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net. Hanya pemain baris depan yang diperbolehkan untuk melakukan blok yang sempurna. Keberhasilan *Block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan sendiri, berdua dan bertiga. Namun demikian setiap pemain akan melakukan proses yang sama dimulai dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan (Yunus, 2002).

- (1) Sikap permulaan, Berdiri menghadap ke jaring, kedua kaki terbuka dan berjarak kira-kira selebar bahu, lutut ditekuk, kedua tangan siap didepan dada dengan telapak tangan menghadap ke jaring, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan lawan yang akan melakukan pukulan bola.
- (2) Gerak pelaksanaan, dengan menolakkan ke dua kaki dengan gerakan eksplosif sambil meluruskan ke dua lengan, ke dua telapak tangan dirapatkan jari-jari di buka, sehingga ibu jari kiri dan kanan berdekatan, posisi ke dua tangan di arahkan menutup lintasan bola serangan lawan.
- (3) Gerakan lanjutan, segera mendarat dengan ke dua kaki mengeper, dan mengambil situasi permainan selanjutnya. Smash dan *Block* dalam permainan yang tujuannya rekreasi dan pendidikan atau pemula belum diperlukan. Permainan dapat berlangsung tanpa ada *Block* atau bendungan. Berikut adalah gambar *Block* (membendung):



Gambar 7. *Block*  
Sumber: Yunus (2002)

#### 2.4.4 *Passing*

*Passing* adalah suatu usaha atau upaya bagi seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Yunus, 2002). *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Ahmadi, 2007).

*Passing* berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregunya. Tujuan utama *passing* adalah menyajikan bola sebaik mungkin untuk diberikan kepada pengumpan. Dengan hasil *passing* yang baik, maka suatu tim dapat mengatur serangan dengan baik pula. Dengan demikian kesempatan untuk memperoleh point-pun lebih besar. *Passing* ada dua jenis yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

#### 2.4.4.1 *Passing Atas*

Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah *pass* atas, *pass* atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada lawan. Untuk dapat melaksanakan gerakan *pass* atas dengan baik terlebih dahulu memperhatikan dan melatih bagian-bagian dari gerakan *pass* atas secara baik dan benar (Yunus, 2002). Teknik dasar *passing* atas ada tiga bagian yaitu:

- (1) Sikap permulaan, ambil posisi siap normal dalam permainan voli yaitu kedua kaki terdiri selebar bahu, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka membentuk cakungan seperti setengah lingkaran bola.
- (2) Gerakan, pelaksanaan tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada 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 dengan baik.
- (3) Gerakan Lanjutan, Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali. Banyak pemula yang mengarahkan tenaga dorong hanya dari tangan saja saat melakukan *passing* atas. Seharusnya kombinasi tenaga tangan dan kaki sangat dianjurkan (dengan meluruskan lutut untuk menambah tenaga dorongan). Berikut adalah gambar *passing* atas:



Gambar 8. *Passing Atas*  
Sumber: Yunus (2002)

Cara melakukan *passing atas* adalah jari-jari tangan dibuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan  $\pm 45^\circ$  (Ahmadi, 2007).

#### 2.4.4.2 *Passing Bawah*

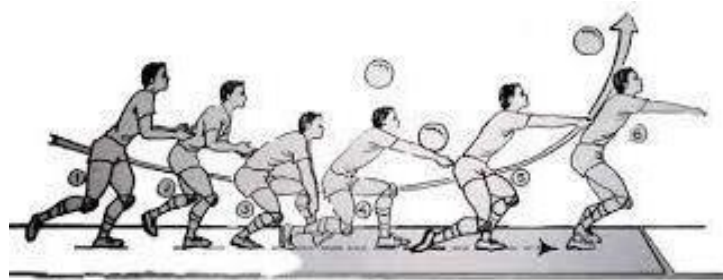
*Passing* dalam bola voli adalah usaha/upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Bentuk *passing* terdiri dari *passing atas* dan *passing bawah*. *Passing bawah* dapat dilakukan dengan satu tangan maupun dengan dua tangan.

Memainkan bola dengan teknik *passing bawah* adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk di *passing* dengan dua tangan. Dalam hal ini biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau didepan. Berikut akan dikemukakan beberapa teknik *passing bawah* dengan satu tangan (Ahmadi, 2007):

- (1) *Passing bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri kesamping.*  
Teknik ini dilakukan apabila bola akan jatuh jauh disamping pemain, hingga hanya memungkinkan dijangkau dengan satu tangan. Adapun

prinsip gerakan teknik *passing* bawah dengan satu tangan kesamping adalah sikap menunggu dengan lutut ditekuk, kaki dilangkahkan melebar kearah samping, bola dipukul dengan sisi atas lengan bawah, tubuh atas bertumpu pada lutut yang ditekuk, kemudian berguling kesamping dengan tumpuan berturut-turut pada paha, pantat, punggung, bahu.

- (2) *Passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan. Teknik ini dilakukan dengan teknik menjangkau bola kedepan atau dengan gerakan *diving* karena bola akan jatuh jauh didepan pemain dan tidak mungkin dikembalikan dengan *passing* bawah biasa. Urutan gerakan *passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan adalah meloncat dengan bertumpu pada satu kaki, menerpa dengan gerakan mendatar kedepan, bola dipukul dengan punggung tangan keatas, menyentuh lapangan permainan dengan punggung tangan, dan tangan mendorong sehingga dada, perut, dan paha meluncur dilantai sementara betis ditekuk ke atas (Ahmadi, 2007).



Gambar 9. *Passing* Bawah  
Sumber: Yunus (2002)

Kegunaan teknik *passing* bawah adalah untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan permainan dan untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya (Ahmadi, 2007).

Adapun cara melakukan *passing* bawah normal atau *passing* bawah dengan dua tangan yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Selain itu dalam melakukan *passing* bawah juga ada bentuk sikap tangan *The Dig* dan mengemis (Yunus, 2002).

#### 1) Sikap Awal

Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan (Yunus, 2002). Berikut adalah gambar sikap awal *passing* bawah:

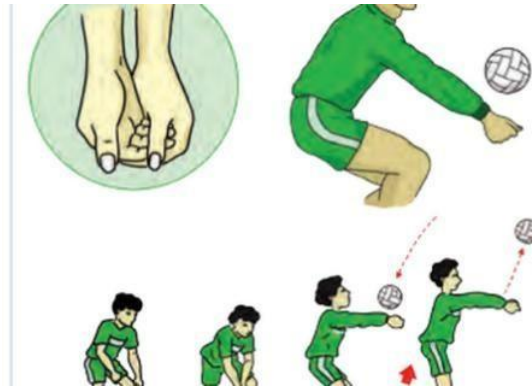


Gambar 10. Sikap Awalan *Passing* Bawah  
Sumber: Yunus (2002)

#### 2) Sikap Saat Perkenaan

Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut

sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus (Yunus, 2002). Berikut adalah gambar saat perkenaan bola *passing* bawah:



Gambar 11. Saat Perkenaan Bola *Passing* Bawah  
Sumber: Yunus (2002)

### 3) Sikap Akhir

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan (Yunus, 2002). Berikut adalah gambar sikap akhir *passing* bawah:



Gambar 12. Sikap Akhir *Passing* Bawah  
Sumber: Yunus (2002)

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor

tersebut dibedakan menjadi tiga hal, yaitu faktor proses belajar mengajar, Faktor pribadi, dan Faktor situasional (lingkungan). Faktor proses belajar (learning proses). Dalam pembelajaran gerak, proses yang harus diciptakan adalah dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan manfaatnya. Faktor pribadi (personal faktor) setiap orang merupakan individu yang berbedabeda, baik fisik, mental, maupun kemampuannya. Faktor situasional (situasional faktor) yang termasuk ke dalam situasional itu antara lain, tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu berlangsung.

*Passing* bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang *passing* bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan (Ma'mun & Yudha, 2000). Kesalahan-kesalahan *passing* bawah adalah sebagai berikut (Viera & Fergusson, 2004):

- (1) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada di atas bahu;
- (2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang *dipassing* terlalu rendah dan terlalu kencang;
- (3) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka;
- (4) Lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah;
- (5) Bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh (Viera & Fergusson, 2004).

## **2.5 Latihan**

### **2.5.1 Pengertian Latihan**

Latihan adalah suatu proses menyiapkan fisik dan mental anak, atih

secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan semakin mudah, otomatis dan relatif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Latihan yang sistematis dilakukan secara teratur, latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam satu minggu, tergantung pada standart atlet dan periode latihan. Selanjutnya latihan tersebut dilaksanakan berdasarkan suatu sistem yang mengikuti prinsip latihan yang bersifat dasar (Viera & Fergusson, 2004).

Latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih (Hariono, 2006).

Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005). Latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program/bentuk

latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas pelatihan. Sistematis berarti berencana, menurut jadwal dan menurut pola sistem tertentu, metodis dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah gerakan-gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah maksudnya adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi (Harsono, 2008).

### 2.5.2 Prinsip Latihan

Latihan pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut: prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, prinsip pengembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip bervariasi, model dalam proses latihan, dan prinsip peningkatan beban (Bompa, 2004). Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis (Sukadiyanto, 2005).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, sistem energi, dan prinsip *overload*. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan

dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

### 2.5.3 Tujuan Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu anak latih merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik (Viera & Fergusson, 2004).

### 2.5.4 Latihan Fisik

Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Latihan fisik (*physical training*) ini sangat penting dikarenakan tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik haruslah menunjang perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh. Beberapa komponen fisik yang sering ditemui dalam permainan bola voli, yaitu (Viera & Fergusson, 2004):

- (1) Kelincahan (*agility*), Permainan bola voli memerlukan kelincahan yang sangat baik untuk membantu pemain memainkan permainan ini dengan performa yang baik. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisiposisi di arena tertentu, seorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi. Pada saat bermain para pemain tidak hanya diam di lapangan, tetapi bergerak aktif dengan lincah untuk mengantisipasi ke mana bola yang akan dipukul itu diarahkan ataupun saat akan membendung dan menerima bola dari lawan.

- (2) Keseimbangan (*balance*) dalam permainan bola voli sangat diperlukan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dinamis. Dalam bidang olahraga, banyak sekali hal-hal yang harus dilakukan atlet dalam mempertahankan maupun menghilangkan keseimbangan. Pada saat melakukan *passing* bola dimana datangnya bola dengan cepat dan keras dari pihak lawan maka keseimbangan badan yang didukung oleh posisi kaki tangan dan badan. Pada saat melakukan *smash* lalu mendarat diperlukan cara mendarat yang baik sehingga jatuhnya badan tetap berada dalam keseimbangan yang baik.
- (3) Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek- pendeknya. Beberapa contoh dilapangan yang memerlukan kekuatan antara lain saat pemain melakukan *smash*. *Spiker* tidak hanya membutuhkan kekuatan saat memukul bola tapi juga memerlukan daya ledak otot tungkai saat melakukan lompatan.
- (4) Daya tahan (*endurance*) dibedakan menjadi dua golongan, masing-masing adalah daya tahan otot setempat atau local endurance kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama, dengan beban tertentu. Daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance* kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Di dalamnya melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

- (5) Kelentukan (*flexibility*), Pemain bola voli yang sedang melakukan smash bola berda diudara dengan posisi sedemikian rupa membutuhkan keseimbangan yang baik dikarenakan umpan saat akan melakukan *smash* tidak selalu pas sehingga pemain diharuskan melakukan lompatan dan meliukkan badan untuk menjangkau umpan tersebut. Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot- otot, ligamen-ligamen disekitar persendian untuk mengetahui tingkat kelentukan badan seorang pemain bisa diukur mrnggunakan alat *flexibity* meter.
- (6) Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*), Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkatsingkatnya, seperti gerak lari cepat, gerak pukulan atau *smash* dalam bola voli, gerak mengayuh pedal dalam balap sepeda dan lain-lain. Dalam masalah kecepatan ini, ada kecepatan gerak dan kecepatan *explosive*. Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola, untuk kemudian ditangkap, dipukul atau ditendang.
- (7) Koordinasi (*coordination*), Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh tim sehingga diperlukan koordinasi yang baik antara pemain satu dengan lainnya. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam permainan bola voli, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi gerak yang baik, bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil melakuakn *passing*, kemudian diumpan kepada *tosser*.
- (8) Ketepatan atau *accuracy* seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai. Dalam permainan bola voli ketepatan saat mengumpan, melakukan smash

sangat diperlukan agar arah tujuan bola terarah dengan baik (Faruq, 2009).

#### **2.5.5 Latihan Teknik**

Latihan teknik (*technical training*) yang dimaksud disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik juga dimaksud membentuk dan memperkembangkan kebiasaan motorik. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik juga merupakan landasan menuju prestasi yang lebih tinggi (Faruq, 2009).

#### **2.5.6 Latihan Taktik**

Dalam latihan sebaiknya selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola permainan. Untuk melakukannya dibutuhkan ketajaman dan kejelian menganalisis kelebihan dan kekurangan lawan (Viera & Fergusson, 2004). Latihan taktik (*tactical training*) mempunyai tujuan untuk menumbuhkan perkembangan interpretative atau daya tafsir pada atlet. Teknik gerakangerakan yang telah dikuasai dengan baik harus dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan serta penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna. Pengertian strategi dan taktik pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu mencapai kemenangan dalam pertandingan (Mukholid, 2007).

Strategi dan taktik yang tepat dapat berfungsi dalam beberapa hal, yaitu dapat memperkecil kesenjangan antara tim senidri dengan tim lawan yang prestasinya lebih baik dan dapat mengendalikan lawan sesuai dengan irama dan kehendak tim yang mengambil inisiatif untuk menerapkan strategi sebagai pengendali tempo dan arah permainan (Mukholid, 2007).

### 2.5.7 Latihan Mental

Latihan mental (*psychological training*) perlu mendapat perhatian untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang komplek. Latihan- latihan mental adalah latihan- latihan yang lebih menekan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan *impulsive* misalnya: semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam situasi stress, sportifitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Apabila mental atlet tidak turut dikembangkan, maka prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Keempat aspek tersebut diatas haruslah dilatih dan diajarkan secara serempak. Seorang pelatih hendaknya memperhatikan aspek psikologis terhadap atletnya karena itu merupakan hal yang sangat penting saat melatih.

## 2.6 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan sebuah perumpamaan atau gambaran keadaan manusia yang dilihat dari fisik. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan prestasi atlet (Harsono, 2008).

Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas (Sajoto, 2008).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan

prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas.

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Komponen kondisi fisik meliputi (Sajoto, 2008):

- (1) Kekuatan (strength), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- (2) Daya tahan.
- (3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- (4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mngerakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- (5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.
- (6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
- (7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- (8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- (9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- (10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya

dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain (Sajoto, 2008).

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya (Harsono, 2008):

- (1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- (2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- (3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- (4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan (Harsono, 2008).

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah (Depdiknas, 2007):

- (1) Umur. Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskular akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.
- (2) Jenis Kelamin. Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan,

karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

- (3) Genetik. Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifatsifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
- (4) Kegiatan Fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.
- (5) Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO).
- (6) Faktor Lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot (Depdiknas, 2007).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut (Irianto, 2004):

- (1) Makanan dan Gizi. Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahanbahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.
- (2) Faktor Tidur dan Istirahat. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh

manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

- (3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:
  - (a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
  - (b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
  - (c) Istirahat yang cukup.
  - (d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
  - (e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- (4) Faktor Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.
- (5) Faktor Latihan dan Olahraga. Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2004).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor

lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

## **2.7 Penyusunan Progam Latihan**

Untuk membuat perencanaan pelatihan yang efektif, seorang pelatih harus menyusun rencana jangka panjang yang dapat mengembangkan secara maksimal potensi yang dimiliki oleh atlet. Untuk mengetahui prestasi atlet selama pelatihan jangka panjang, seorang pelatih harus memonitor atlet ketika pelatihan, saat pertandingan/kejuaraan, dan secara periodic melakukan tes-tes yang berkenaan dengan cabang olahraga yang diikuti oleh atlet tersebut yang dapat menjelaskan kemajuan atlet dan bisa dipergunakan sebagai pedoman dalam pengaturan rangsangan/perlakuan pelatihan. Apabila pelatih hendak menyusun suatu program latihan, maka harus mengikuti persyaratan tertentu, sesuai dengan dasar-dasar dari proses perencanaan (Martens, 2004).

Ada enam langkah yang harus diperhatikan agar pelaksanaan pelatihan menjadi efektif. Keenam langkah tersebut adalah indentifikasi keterampilan yang dibutuhkan oleh atlet, kenali karakter semua atlet yang dilatih, lakukan nalisis situasi, tentukan prioritas pelatihan, pilihlah metode yang tepat untuk pelatihan tersebut, susunlah rencana latihan (Martens, 2004).

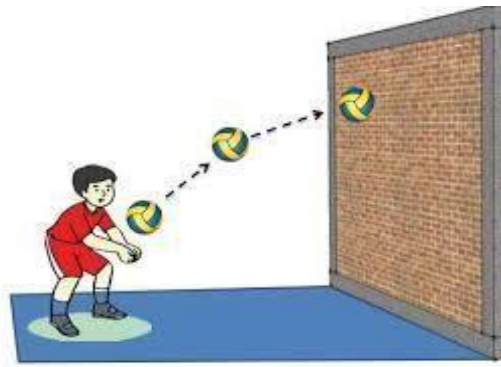
### **2.7.1 Model Latihan *Passing* Bawah**

#### **2.7.1.1 Latihan Dengan Dinding**

Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ketembok sasaran lagi demikian seterusnya (Suharno, 2002).

Bila bola melenceng atau tidak dapat di *passing* maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di *passing* lagi secara berulang-ulang. Pertama diawali dengan berdiri di depan

dinding ambil posisi melempar dan siap menerima *passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk persis melakukan *passing* bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul didinding. Bila pemasing dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan *passing* yang baik, meskipun itu baru tahap awal (Faruq, 2009).



Gambar 13. Sikap Akhir *Passing* Bawah  
Sumber: Faruq (2009)

Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat (Faruq, 2009).

Variasi latihan *passing* di dinding (Faruq, 2009).:

- (1) *Passing* bawah ke dinding dengan cara berulang. Melakukan *passing* ke dinding secara berulang untuk meningkatkan kontrol bola. Berikut adalah langkah- langkahnya:
  - (a) Susun barisan sejajar ke belakang menghadap dinding.
  - (b) Setiap peserta maju satu per satu untuk melakukan *passing* bawah ke dinding.
  - (c) Jarak antara peserta dengan dinding adalah 2 meter.
  - (d) Setelah melakukan *passing* bawah ke dinding, peserta kembali

ke barisan paling belakang.



Gambar 14. *Passing* Bawah Ke Dinding Berulang  
Sumber: Faruq (2009)

(2) *Passing* ke dinding dengan 2 orang bergantian.

Melakukan *passing* ke dinding dengan cara membuat dua barisan dan bergantian melakukan *passing*. Berikut adalah langkah-langkahnya:

- (a) Bentuk dua barisan menghadap dinding.
- (b) Dua orang pertama maju ke depan.
- (c) Lempar bola ke dinding terlebih dahulu.
- (d) Kemudian lakukan *passing* secara bergantian ke dinding.
- (e) Setelah melakukan *passing* sebanyak 30 kali, kembali ke barisan paling belakang.



Gambar 15. *Passing* Ke Dinding Dengan 2 Orang Bergantian  
Sumber: Faruq (2009)

(3) *Passing* di dinding dengan tiga orang, dengan berputar searah jarum jam.

Melakukan *passing* bawah ke dinding dengan cara bergantian dan berputar bersama tiga teman. Berikut adalah langkah-langkahnya:

- (a) Bentuk dua barisan ke belakang menghadap dinding.
- (b) Tiga orang pertama maju ke depan.
- (c) Lempar bola ke arah dinding.
- (d) Lakukan *passing* bawah secara bergantian dengan cara berputar searah jarum jam.
- (e) Setelah selesai, kembali ke barisan paling belakang.



Gambar 16. *Passing* di Dinding Tiga Orang Berputar Searah Jarum Jam  
Sumber: Faruq (2009)

- (4) *Passing* melambung kemudian *passing* ke arah dinding. Variasi *passing* selanjutnya adalah dengan melambungkan bola terlebih dahulu sebelum melakukan *passing* ke depan atau ke dinding. Berikut adalah langkah-langkahnya:

- (a) Susun satu barisan memanjang ke belakang dengan jarak antar peserta sekitar 2 meter.
- (b) Lakukan *passing* melambung ke atas terlebih dahulu untuk meningkatkan kontrol bola.
- (c) Setelah itu, lakukan *passing* ke dinding.
- (d) Setelah selesai, kembali ke barisan paling belakang.



Gambar 17. *Passing Melambung* Kemudian *Passing* Ke Arah Dinding  
Sumber: Faruq (2009)

- (5) *Passing* ke dinding dengan cara bergeser ke kanan, tengah dan kiri. Variasi selanjutnya adalah melakukan *passing* ke dinding dengan cara melempar bola terlebih dahulu dari sisi kanan, kemudian bergeser ke tengah, lalu ke kiri, dan mengulangnya secara berulang. Berikut adalah langkah- langkahnya:
- Bentuk satu barisan di belakang dinding.
  - Peserta pertama maju ke depan.
  - Mulai dengan melakukan *passing* dari sisi kanan dinding.
  - Geser ke tengah dengan posisi kuda-kuda, lalu lakukan *passing* kembali.
  - Selanjutnya, geser ke kiri dan lakukan *passing* ke dinding.
  - Ulangi proses tersebut secara berulang.
  - Setelah selesai, kembali ke barisan paling belakang.



Gambar 18. *Passing* ke Dinding Dengan Cara Bergeser  
Ke Kanan, Tengah dan Kiri  
Sumber: Faruq (2009)

- (6) *Passing* bawah ke dinding dari sisi kanan dinding sampai sisi kiri

dinding.

Melakukan *passing* dengan cara bergeser dari sisi kanan dinding ke sisi kiri, sambil melakukan *passing* bawah secara bertahap hingga mencapai ujung kiri dinding. Berikut adalah langkah-langkahnya:

- (a) Bentuk barisan memanjang di sebelah kanan dinding.
- (b) Peserta yang memegang bola bergeser ke kiri untuk melakukan *passing* ke dinding.
- (c) Lakukan tiga langkah ke samping dengan posisi kuda-kuda, lalu lakukan *passing* ke dinding.
- (d) Ulangi proses ini sampai mencapai ujung kiri dinding.
- (e) Setelah selesai, berikan bola kepada peserta berikutnya dalam barisan.



Gambar 19. *Passing* Bawah Ke Dinding Dari Sisi Kanan Dinding Sampai Sisi Kiri Dinding  
Sumber: Faruq (2009)

- (7) Melakukan *passing* bawah dengan awalan push up. Berikut adalah langkah-langkahnya:
  - (a) Bentuk dua barisan menghadap dinding.
  - (b) Beri jarak satu lengan dengan pasangan di samping.
  - (c) Peserta di sisi kanan melakukan *passing* ke dinding sebanyak dua kali.
  - (d) Sementara itu, peserta di sisi kiri melakukan satu kali push-up.
  - (e) Setelah selesai, bergantian tugas antara *passing* dan push-up.
  - (f) Usahakan gerakan push-up dilakukan dengan cepat agar bola dapat dipassing tepat waktu.
  - (g) Setelah selesai, kembali ke barisan paling belakang (Faruq,

2009).



Gambar 20. Melakukan *Passing Bawah* Dengan Awalan *Push Up*  
Sumber: Faruq (2009)

### 2.7.1.2 Latihan Berpasangan

Latihan berpasangan disini dimaksudkan pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing bawah* usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajek. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu di *passing bawah* secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan (Faruq, 2009). Berikut adalah gambar *passing bawah* berpasangan:



Gambar 21. *Passing Bawah Berpasangan*  
Sumber: Faruq (2009)

## 2.8 Variasi *Passing Bawah*

### 2.8.1 *Passing Berulang*

Langkah-langkah:

- 1) Susun formasi dengan 1 barisan peserta dan 1 pelempar yang berhadapan.
- 2) Peserta pertama menerima bola dari pelempar dan melakukan *passing* kembali.
- 3) Setelah selesai, peserta pertama kembali ke posisi paling belakang barisan.
- 4) Ulangi langkah ini hingga semua peserta mendapatkan giliran.



Gambar 22. *Passing* Berulang

### 2.8.2 *Passing* Berdampingan

- 1) Susun dua baris sejajar dengan posisi saling berhadapan, satu baris sebagai pelempar.
- 2) Lakukan *passing* bola secara bergantian dengan teman di barisan seberang.
- 3) Setelah selesai, peserta berpindah ke posisi paling belakang barisannya.



Gambar 23. *Passing* Berdampingan

### 2.8.3 *Passing* dengan Gerakan ke Depan

Langkah-langkah:

- 1) Susun dua barisan dengan posisi saling berhadapan dan jumlah peserta seimbang.
- 2) Lakukan *passing* bola secara bergantian antara peserta di barisan yang saling berhadapan.
- 3) Setelah melakukan *passing*, peserta bergerak maju ke depan dan bergabung di posisi paling belakang barisan seberang. Berikut adalah gambar *passing* dengan Gerakan ke Depan:



Gambar 24. *Passing* Dengan Gerakan Kedepan

#### 2.8.4 *Passing Melambung*

Langkah-langkah:

- 1) Susun formasi dengan 1 barisan peserta dan 1 pelempar yang saling berhadapan.
- 2) Peserta pertama melakukan *passing* dengan sentuhan pertama melambungkan bola ke atas.
- 3) Setelah bola dilambungkan, sentuhan kedua dilakukan untuk mengoper bola kembali ke arah pelempar.
- 4) Setelah selesai, peserta kembali ke posisi paling belakang barisan.



Gambar 25. *Passing Melambung*

### 2.8.5 *Passing Bergerak Kesamping*

Langkah-langkah:

- 1) Peserta berdiri dalam satu barisan di sisi kanan net
- 2) Ada 4 pelempar yang berdiri saling berhadapan dengan peserta
- 3) Peserta pertama memasing bola yang dilempar oleh pelempar pertama.
- 4) Setelah memasing, peserta pertama bergerak satu langkah ke samping (ke arah pelempar kedua).
- 5) Peserta pertama kemudian memasing bola yang dilempar oleh pelempar kedua.
- 6) Proses ini diulang hingga peserta pertama memasing bola dari seluruh pelempar (da pelempar pertama hingga keempat)
- 7) Saat peserta pertama bergeser ke pelempar kedua, peserta kedua maju ke depan untuk memasing bola dari pelempar pertama.
- 8) Setelah menyelesaikan giliran memasing dari seluruh pelempar, peserta kembali ke barisan paling belakang



Gambar 26. *Passing Bergerak Kesamping*

### 2.8.6 *Passing Kanan, Tengah, Kiri*

Langkah-langkah:

- 1) Susun formasi dengan 1 barisan peserta dan 1 pelempar yang saling berhadapan.
- 2) Peserta pertama melakukan *passing* yang dimulai dari posisi sebelah kiri, dilanjutkan dengan *passing* dari posisi tengah, dan terakhir dari posisi sebelah kanan.
- 3) Setelah selesai, peserta berpindah ke posisi paling belakang barisan. Berikut adalah gambar *underhand-back pass*:



Gambar 27. *Passing Kanan, Tengah, Kiri*

### 2.8.7 *Passing Push Up*

Langkah-langkah:

- 1) Susun formasi dengan 1 barisan peserta dan 1 pelempar yang saling berhadapan.
- 2) Peserta pertama melakukan push-up terlebih dahulu.
- 3) Setelah push-up, peserta menerima bola dari pelempar dan melakukan *passing* bola kembali ke arah pelempar.
- 4) Setelah selesai, peserta kembali ke posisi paling belakang barisan.



Gambar 28. *Passing Push Up*

## 2.9 Kesalahan Umum Saat Melakukan *Passing Bawah*

Terdapat beberapa kesalahan umum saat melakukan *passing bawah* yaitu perkenaan bola pada kepala telapak tangan, lengan pemukul diayun atau digerakkan dua kali yang semestinya hanya gerakan satu pukulan, sebelum perkenaan bola sendi siku ditekuk terlebih dahulu, lengan pemukul diayun lebih tinggi dari bahu terkecuali *passing bawah* ke belakang, kurang konsentrasi dalam melakukan *passing bawah*, kurang berani jatuh atau guling di lapangan (Suharno, 2002)

## 2.10 Teori Kognitif

### 2.10.1 Pengertian Kognitif

Istilah “*cognitive*” berasal dari kata *cognition* yang artinya adalah pengertian, mengerti. Kognitif adalah proses yang terjadi secara internal di dalam pusat susunan syaraf pada saat manusia sedang berfikir. Pengertian *cognition* (kognisi) adalah perolehan, penataan dan penggunaan pengetahuan otak untuk memecahkan suatu masalah (Santrock, 2003).

Kognitif adalah suatu proses berpikir, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa. Jadi proses kognitif berhubungan dengan tingkat kecerdasan (*intelligence*) yang menandai seseorang dengan berbagai minat terutama sekali ditujukan pada ide-ide belajar (Karwono, 2012). Kognitif adalah kemampuan verbal, kemampuan untuk memecahkan masalah, kemampuan untuk beradaptasi dan belajar dari pengalaman hidup sehari-hari. Adapun menurut William, kognitif adalah bagaimana cara individu bertindak yang cepat lambat individu didalam memecahkan suatu masalah yang dihadapinya (Hildayani, 2004).

Teori kognitif dikembangkan oleh Piaget, seorang psikolog Swiss yang hidup tahun 1896-1980. Teori kognitif berpendapat bahwa manusia membangun kemampuan kognitifnya melalui tindakan yang termotivasi dengan sendirinya terhadap lingkungan. Menurut teori ini, proses belajar akan berjalan baik bila materi pelajaran yang baru beradaptasi dengan struktur kognitif yang telah dimiliki oleh seseorang (Suparno, 2006). Kemampuan kognitif adalah suatu proses berpikir, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa (Nurani, 2011).

Secara umum kognitif diartikan potensi intelektual yang terdiri dari tahapan: pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehention*),

penerapan (*aplication*), analisa (*analysis*), sintesa (*sinthesis*), evaluasi (*evaluation*). Kognitif berarti persoalan yang menyangkut kemampuan untuk mengembangkan kemampuan rasional (akal) (Thobroni & Mustofa, 2013). (Daryanto, 2008) menjelaskan bahwa kemampuan ranah kognitif meliputi kemampuan menyatakan kembali konsep atau prinsip yang telah dipelajari dan kemampuan intelektual. Menurut (Fadhilah, 2012), perkembangan kognitif merupakan perkembangan yang terkait dengan kemampuan berpikir seseorang. Menurut pengertian kognitif ini, kognitif mengacu pada perkembangan seseorang dalam berpikir dan merujuk pada kemampuan untuk memberikan alasan.

Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat penulis simpulkan bahwa kognitif kemampuan kognitif adalah kemampuan seseorang dalam berpikir secara logis untuk mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi suatu permasalahan yang dihadapi.

#### **2.10.2 Karakteristik Perkembangan Kognitif**

Perkembangan kognitif pada setiap tahapannya memiliki karakteristik tersendiri yang membedakannya dengan tahapan lainnya. Adapun cara berpikir anak usia dini ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut (Hildayani, 2004):

- (1) *Tranductive reasoning*, artinya anak berpikir yang bukan induktif atau deduktif tetapi tidak logis.
- (2) Ketidak jelasan hubungan sebab akibat, artinya anak mengenal hubungan sebab akibat secara tidak logis.
- (3) *Animims*, artinya anak menganggap bahwa semua benda itu hidup seperti dirinya.
- (4) *Artifical*, artinya anak mempercayai bahwa segala sesuatu di lingkungan itu mempunyai jiwa seperti manusia.
- (5) *Perceptually bound*, artinya anak menilai sesuatu berdasarkan apa yang dilihatnya atau yang didengarnya.
- (6) *Mental experiment*, artinya anak mencoba melakukan sesuatu untuk

menemukan jawaban dari persoalan yang dihadapinya.

- (7) *Contration*, artinya anak memusatkan perhatiannya kepada sesuatu ciri yang paling menarik dan mengabaikan ciri yang lainnya.
- (8) *Egocentrim*, artinya anak melihat dunia dilingkungannya menurut kehendak dirinya sendiri (Hildayani, 2004).

### 2.10.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Kognitif

Menurut (Suparno, 2006), faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kognitif anak usia dini, sebagai berikut:

- (1) Faktor Hereditas yaitu semenjak dalam kandungan anak telah memiliki sifat-sifat yang menentukan daya kerja intelektualnya. Hal ini disebabkan karena masing-masing dari kita memulai kehidupan suatu sel tunggal yang beratnya kira-kira seper dua puluh juta ons.
- (2) Faktor Lingkungan, selain faktor hereditas maka taraf kognitif seseorang juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Tingkat kognitif atau intelegensi seseorang sangatlah ditentukan oleh pengalaman dan pengetahuan yang diperolehnya dari lingkungan. Adapun faktor lingkungan dibagi menjadi dua unsur lingkungan yang sangat penting perannya dalam mempengaruhi perkembangan intelektual anak yaitu keluarga dan sekolah.
- (3) Faktor Kematangan Tiga organ (fisik maupun psikis) dapat dikatakan matang jika telah mencapai kesanggupan menjalankan fungsi masing-masing. Kematangan berhubungan erat dengan usia kronologis (usia kalender).
- (4) Faktor Pembentukan ialah segala keadaan diluar diri seorang yang mempengaruhi perkembangan intelegensi. Pembentukan dapat dibedakan menjadi pembentukan sengaja (sekolah formal) dan pembentukan tidak sengaja (pengaruh alam sekitar). Sehingga manusia berbuat intelegen karena untuk mempertahankan hidup ataupun dalam bentuk penyesuaian diri.
- (5) Faktor Minat dan Bakat Minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan untuk berbuat lebih giat dan lebih

baik lagi. Adapun bakat diartikan sebagai kemampuan bawaan, sebagai potensi yang masih perlu dikembangkan dan dilatih agar dapat terwujud.

- (6) Faktor Kebebasan yaitu keleluasan manusia untuk berpikir divergen (menyebar) yang berarti bahwa manusia dapat memilih metode tertentu dalam memecahkan masalah-masalah, juga bebas dalam memilih masalah sesuai kebutuhan (Suparno, 2006).

#### **2.10.4 Unsur-Unsur Kognitif**

Unsur-unsur kognitif mencakup tiga unsur yaitu (Tadjuddin, 2014):

- (1) *The ability to deal with abstraction* yaitu kemampuan menghadapi masalah abstrak seperti gagasan, simbol, hubungan konsep, prinsip.
- (2) *The ability to solve problem* yaitu menangani situasi baru tidak sekedar membuat responden terlatih terhadap situasi yang sudah dikenal (familiar).
- (3) *The ability to learn* yaitu terutama memahami dan menggunakan simbol-simbol abstrak seperti simbol verbal dan simbol lainnya (Tadjuddin, 2014).

#### **2.10.5 Sistem Kemampuan Kognitif**

Sistem kemampuan kognitif adalah teori tiga lapis diantaranya (Susanto, 2013):

- (1) Rentang memori: kemampuan segera mengingat angka, huruf, atau barang lainnya (salah satu ukuran kerja kinerja memori).
- (2) Memori kerja: kemampuan untuk sementara menyimpan dan melakukan serangkaian operasi kognitif pada informasi itu membutuhkan perhatian dan pengelolaan terbatas sumber daya terbatas memori jangka pendek.
- (3) Kemampuan spasial: kemampuan untuk memvisualisasikan tokoh dalam orientasi yang berbeda (memahami, memanipulasi, mengeksplorasi secara visual).
- (4) Penutupan verbal: kemampuan untuk mengidentifikasi kata-kata

yang disajikan secara visual saat beberapa surat hilang (Susanto, 2013).

#### **2.10.6 Tahapan Perkembangan Kognitif**

Perkembangan kognitif dijelaskan dengan berbagai peristilahan, perkembangan kognitif menurut Piaget dalam buku (Suparno, 2006) semua anak memiliki pola perkembangan kognitif yang sama, meliputi empat tahapan yaitu:

- (1) Tahap Sensori Motor (0-2 tahun), bayi membangun pemahaman dunia dengan mengkoordinasikan pengalaman indrawi dan tindakan fisik. Bayi melangkah maju dari tindakan instingtual dan refleksif saat baru saja lahir kepemikiran simbolis menjelang akhir tahap ini.
- (2) Tahap Pra Operasional (2-7 tahun), anak mulai mempresentasikan dunia dengan kata dan gambar. Kata dan gambar ini merefleksikan peningkatan pemikiran simbolis dan melampaui koneksi informasi indrawi dan tindakan fisik, dan juga dalam mengembangkan memori dan imajinasi. Mereka belajar dengan dunia mereka dengan menonton, menggenggam, mendengar dan mengatakan.
- (3) Tahap Operasional Konkret (7-11 tahun), anak kini bisa menalar secara logis tentang kejadian-kejadian konkret dan mampu mengklasifikasi objek kedalam kelompok yang berbeda-beda.
- (4) Tahap Operasional Formal (11 tahun sampai dewasa), remaja berfikir secara lebih abstrak, idealistis dan logis (Suparno, 2006).

### **2.11 Hakikat Bermain**

#### **2.11.1 Pengertian Bermain**

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk kepentingan diri sendiri, dilakukan dengan cara-cara menyenangkan, tidak diorientasikan pada hasil akhir, fleksibel, aktif, dan positif. Hal ini berarti, bermain bukanlah kegiatan yang dilakukan demi menyenangkan orang lain, tetapi semata-mata karena keinginan dari diri sendiri. Oleh karena itu, bermain

itu menyenangkan dan dilakukan dengan cara-cara yang menyenangkan bagi pemainnya (Pellegrini & Smith, 2008).

Di dalam bermain, anak tidak berpikir tentang hasil karena proses lebih penting daripada tujuan akhir. Bermain juga bersifat fleksibel, karenanya anak dapat membuat kombinasi baru atau bertindak dalam cara-cara baru yang berbeda dari sebelumnya. Bermain bukanlah aktivitas yang kaku. Bermain juga bersifat aktif karena anak benar-benar terlibat dan tidak pura-pura aktif. Bermain juga bersifat positif dan membawa efek positif karena membuat pemainnya tersenyum dan tertawa karena menikmati apa yang mereka lakukan. Dengan demikian, bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, bersifat pribadi, berorientasi proses, bersifat fleksibel, dan berefek positif. Bermain juga dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan demi kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan tersebut dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar (Hurlock, 2004).

Bermain bagi anak berkaitan dengan peristiwa, situasi, interaksi, dan aksi. Bermain mengacu pada aktivitas, seperti berlaku pura-pura dengan benda, sosiodrama, dan permainan yang beraturan. Bermain berkaitan dengan tiga hal, yakni keikutsertaan dalam kegiatan, aspek afektif, dan orientasi tujuan. Lebih lanjut, anak-anak mengatakan bahwa bermain bersifat *mana suka*, sedangkan *bekerja tidak demikian*. Bermain dilakukan karena *ingin* dan *bekerja dilakukan karena harus*. Bermain berkaitan dengan kata “*dapat*” dan *bekerja berkaitan dengan kata “harus”*. Bagi anak-anak, bermain adalah aktivitas yang dilakukan karena *ingin*, bukan karena harus memenuhi tujuan atau keinginan orang lain. Bermain tidak memerlukan konsentrasi penuh, tidak memerlukan pemikiran yang rumit. Sebaliknya, *bekerja menuntut konsentrasi penuh, harus belajar, dan menggunakan pikiran secara tercurah*. Anak juga memandang bermain sebagai kegiatan yang tidak memiliki target. Mereka dapat saja meninggalkan kegiatan bermain kapan pun mereka

mau; dan sebaliknya, bekerja memiliki target, harus diselesaikan, dan tidak dapat berbuat sekehendak hati. Bagi mereka, bermain adalah kebutuhan, sedangkan bekerja adalah sebuah keharusan (Munandar, 1999).

### **2.11.2 Teori Bermain Menurut Para Ahli**

Berikut adalah teori bermain menurut para ahli:

- (1) Anak bermain karena mereka punya energi berlebih. Energi ini mendorong mereka untuk melakukan aktivitas sehingga mereka terbebas dari perasaan tertekan. Hal ini berarti, tanpa bermain, anak akan mengalami masalah serius karena energi mereka tidak tersalurkan (Catron & Allen, 1999).
- (2) Bermain membantu anak mengembangkan rasa harga diri. Alasannya adalah karena dengan bermain anak memperoleh kemampuan untuk menguasai tubuh mereka, menguasai, dan memahami benda-benda, serta belajar keterampilan sosial. Anak bermain karena mereka berinteraksi guna belajar mengkreasikan pengetahuan. Bermain merupakan cara dan jalan anak berpikir dan menyelesaikan masalah. Anak bermain karena mereka membutuhkan pengalaman langsung dalam interaksi sosial agar mereka memperoleh dasar kehidupan sosial (Erikson, 1963).
- (3) Bermain merupakan sumber perkembangan anak, terutama untuk aspek berpikir. Menurut Vygotsky, anak tidak serta merta menguasai pengetahuan karena faktor kematangan, tetapi lebih karena adanya interaksi aktif dengan lingkungannya. Bermain, dalam perspektif ini, menyediakan ruang bagi anak untuk mengonstruksi pengetahuan melalui interaksi aktif dengan berbagai aspek yang terlibat, seperti peran dan fungsi. Anak adalah individu aktif, yang di dalam proses bermain melibatkan diri untuk membangun konsep-konsep yang dibutuhkan, seperti memahami bentuk benda, fungsi benda, karakteristik benda. Anak juga membangun konsep-konsep abstrak, seperti aturanaturan, nilai-nilai tertentu, dan kultur (Vygotsky, 1978).

### 2.11.3 Karakteristik Bermain

Berikut adalah beberapa karakteristik bermain, yaitu: (Tedjasaputra, 2003):

- (1) Dilakukan berdasarkan motivasi instrinstik, maksudnya muncul atas kegiatan pribadi serta untuk kepentingan sendiri.
- (2) Perasaan dari orang terlibat dalam kegiatan bermain diwarnai oleh emosi-emosi positif.
- (3) Fleksibilitas yang ditandai mudahnya kegiatan beralih dari satu aktifitas ke aktivitas lain.
- (4) Lebih menekankan pada proses yang berlangsung dibandingkan hasil akhirnya.
- (5) Bebas memilih, ciri ini merupakan elemen yang sangat penting bagi konsep bermain pada anak kecil.
- (6) Mempunyai kualitas pura-pura. Kegiatan bermain mempunyai kerangka tertentu yang memisahkan dari kehidupan nyata sehari-hari (Tedjasaputra, 2003).

### 2.11.4 Manfaat Bermain Secara Umum

Secara umum, bermain memiliki manfaat setidaknya manfaat fisik dan release. Secara fisik, bermain dipandang sebagai aktivitas menggerakkan badan. Sebagian orang dewasa bahkan memanfaatkan bermain sebagai kegiatan berolah raga, seperti tenis, tenis meja, bulu tangkis, golf, catur dan bola voli. Secara umum, bermain juga dianggap sebagai kegiatan yang menyalurkan hobi dan menyatukan orang dalam konteks relaks sehingga banyak hal dapat dibicarakan tanpa menimbulkan gejolak yang berarti. Orang dewasa yang gemar bermain, kadang membuat perkumpulan dan menjadikannya hobi yang diakui keberadaannya. Mereka kadang membuat festival atau lomba, seperti festival layang-layang, lomba catur, festival yoyo, dan bola voli. Bermain dalam situasi demikian, berguna menyatukan orang-orang dari berbagai latar belakang demi membentuk sebuah “keluarga” (Musfiroh, 2005).

Bermain, secara umum, juga berfungsi sebagai pemeliharaan. Banyak

orang dewasa yang memanfaatkan bermain sebagai sarana pemeliharaan fungsi tubuh. Mereka berjingkrak-jingkrak, menyapu sambil menggoyang-goyangkan badan, berpura-pura berjalan dalam titian, berjalan cepat sambil memantul-mantulkan bola, dan kegiatan bermain lain yang bersifat spontan. Meskipun demikian, olah raga yang lebih bernuansa “mendapatkan keringat” juga dapat dikategorikan bermain. Dalam konteks ini, aturan berolah raga menjadi sangat longgar. Yang dipentingkan bukanlah kemenangan, melainkan kesegaran fisik dan kesenangan saat bermain. Bermain juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana mendidik anak. Seperti Anda tahu, banyak orang dewasa yang bermain bersama anak, bukan karena kelebihan waktu, tetapi lebih karena ingin mendidik anak. Orang dewasa bermain kartu kata, bermain boneka, bermain ular tangga, dan bermain lompat tali bersama anak, adalah karena mereka ingin menanamkan kebersamaan, sportivitas, dan mengajarkan aturan bermain yang lebih baku (Musfiroh, 2005).

#### **2.11.5 Manfaat Bermain Bagi Remaja**

Berbagai pendapat yang didasarkan pada observasi dan riset menunjukkan bahwa anak tidak dapat dipisahkan dari bermain. Bermain merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam periode perkembangan diri anak, meliputi dunia fisik, sosial, sistem komunikasi. Bermain berkaitan erat dengan pertumbuhan remaja (Garvey, 1990).

Kegiatan bermain mempengaruhi perkembangan enam aspek perkembangan remaja, yakni aspek kesadaran diri (*personal awareness*), emosional, sosial, komunikasi, kognisi, dan keterampilan motorik (Catron & Allen, 1999). Bermain memiliki kekuatan untuk menggerakkan perkembangan remaja (Judith, 1999).

- (1) Dapat memperkuat dan mengembangkan otot dan koordinasinya melalui gerak, melatih motorik halus, motorik kasar, dan keseimbangan, karena ketika bermain fisik remaja juga belajar memahami bagaimana kerja tubuhnya;
- (2) Dapat mengembangkan keterampilan emosinya, rasa percaya diri

- pada orang lain, kemandirian dan keberanian untuk berinisiatif, atau karakter orang lain. anak juga belajar melihat dari sisi orang lain (empati);
- (3) Dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya, karena melalui bermain remaja seringkali melakukan eksplorasi terhadap segala sesuatu yang ada dilingkungan sekitarnya sebagai wujud dari rasa keingintahuannya;
  - (4) Dapat mengembangkan kemandiriannya dan menjadi dirinya sendiri, meneliti lingkungan, belajar mengambil keputusan, berlatih peran sosial sehingga remaja menyadari kemampuan dan kelebihanannya (Judith, 1999).

#### **2.11.6 Risiko Bermain**

Beberapa psikolog mengidentifikasi beberapa risiko bermain, menurut (Tedjasaputra, 2003), bermain memang menyenangkan, meskipun demikian, perlu diwaspadai risiko bermain yang dapat mengarah ke dampak yang tidak diinginkan. Risiko yang mungkin muncul dari bermain sebagai berikut:

- (1) Waktu bermain berlebihan. Jika anak terlalu banyak bermain, akan timbul kebosanan dan waktu untuk melakukan aktivitas lain yang bermanfaat jadi berkurang.
- (2) Porsi main sendiri dan main bersama teman tidak seimbang. Main bersama teman sebaya memang penting untuk mengasah sosialisasi anak, tetapi anak juga butuh waktu untuk bermain seorang diri. Dengan bermain sendiri, anak berkesempatan untuk mengembangkan diri secara personal dan bebas berimajinasi. Jadi, keduanya harus seimbang.
- (3) Ada penekanan berlebihan untuk main sesuai jenis kelamin anak. Misalnya, anak perempuan hanya boleh main boneka, bukan mobil-mobilan, padahal anak di usia dini perlu diperkenalkan dengan berbagai jenis permainan dan mainan.
- (4) Alat permainan tidak tepat. Alat permainan tidak tepat apabila

- berbahaya (mengandung cat beracun, misalnya), pilihan orang tua yang dipaksakan, terlalu sedikit jenisnya, terpaku pada label usia pada kemasan mainan (padahal kebutuhan setiap anak berbeda), terlalu rumit atau sebaliknya terlalu mudah, dan terlalu rapuh sehingga mudah rusak (membuat anak enggan memainkannya lagi).
- (5) Terlalu banyak atau terlalu sedikit campur tangan orang tua. Ada orang tua yang menganggap anak sudah tahu cara memainkan mainannya sehingga merasa tak perlu memberikan arahan. Ada yang merasa anaknya tidak tahu apa-apa sehingga perlu diajari secara detil. Keduanya tidak baik bagi anak. Pada kasus yang pertama, anak akan cepat bosan karena tidak tahu cara lain untuk memainkannya, sedangkan pada kasus yang kedua, anak akan merasa tidak bermain karena terlalu banyaknya hal yang diajarkan.

Risiko tersebut dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis, yakni risiko fisik-kesehatan, risiko psikis, dan risiko sosial (Musfiroh, 2005):

- (1) Risiko Fisik-Kesehatan, Risiko fisik yang mungkin terjadi dalam kegiatan bermain adalah jatuh, cedera-terluka, keracunan, kelelahan, kurang gerak, sakit mata, dan kotor.
- (2) Risiko Psikis, adalah segala risiko bermain yang berakibat pada kondisi psikologis anak. Risiko psikis tidak terlihat, tetapi dapat dirasakan dan acap kali sulit dihindari. Psikis sendiri merupakan faktor yang berasal dari dalam individu meliputi motivasi, persepsi, pembelajaran, kepribadian, memori, emosi, kepercayaan, dan sikap. Adapun risiko bermain yang dilaporkan melalui observasi adalah kebosanan, motivasi belajar menurun, emosi labil, dan apatis.
- (3) Risiko Sosial, bermain sebenarnya adalah sarana yang tepat untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, berkomunikasi, dan memupuk kepercayaan diri. Meskipun demikian, bermain juga memiliki risiko yang bertolak belakang dari manfaatnya, yakni risiko sosial. Risiko sosial adalah segala kemungkinan berkategori negatif

terkait dengan hubungan dengan orang lain, masyarakat, dan pandangan kultural. Yang tertengarai sebagai risiko sosial bermain antara lain bertengkar, eksklusivitas, dan minus sosialisasi (Musfiroh, 2005).

## **2.12 Keterampilan**

### **2.12.1 Keterampilan dalam Olahraga**

Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli, “permainan bola voli sangat menyenangkan, banyak orang yang melakukan salah satu kegiatan rekreasi. Sebagian lainnya melakukan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola voli yang diarahkan melalui prestasi” (Wiradihardja et al., 2017).

Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik, masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan didalam memainkan bola serta kerjasama yang baik. Keterampilan memainkan bola dan kerja sama yang baik sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan (Anandite, 2010).

Keterampilan memainkan bola secara individu tidak akan ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerja sama yang baik antar anggota tim/regu. Terjadinya kerja sama antar pemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. Ini berarti prinsip kerjasama antar pemain sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu (Badriah, 2011).

Penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar (Prawirasaputra, 2000). Ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu stabilitas lingkungan, jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan ketepatan gerakan yang dimaksud (Ma'mun & Yudha, 2000).

Untuk dapat melakukan *passing* bawah dibutuhkan keterampilan teknik yang harus dikuasai. Selain keterampilan teknik untuk dapat melakukan *passing* didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan *passing* bawah, diantaranya keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi mata tangan dan power otot lengan (Hadziq & Musadad, 2017).

Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional (Suherman, 2000). Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik (Husdarta & Saputra, 2000).

Olahraga adalah olah gerak badan yang melibatkan otot besar dan dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk menguatkan dan menyehatkan organ-organ tubuh. Salah satunya adalah olahraga permainan bola voli (Lutan, 2000). Dapat disimpulkan bahwa keterampilan olahraga adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik lalu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan olahraga yang baik agar dapat mencapai prestasi.

### **2.12.2 Kategori Keterampilan**

Keterampilan dalam domain psikomotrik mencakup 7 kategori yaitu (Hidayat, 2017):

- (1) Persepsi adalah kemampuan menggunakan saraf sensori dalam menginterpretasikannya dalam memperkirakan sesuatu.

- (2) Kesiapan adalah kemampuan untuk mempersiapkan diri, baik mental, fisik, dan emosi dalam menghadapi sesuatu.
- (3) Reaksi yang diarahkan adalah kemampuan untuk memuali ketrampilan yang kompleks dengan bantuan dan bimbingan dengan meniru uji coba atau contoh.
- (4) Reaksi Natural (Mekanisme) adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan pada tingkat keterampilan tahap yang lebih sulit dengan harapan dapat melakukan tugas rutinnya.
- (5) Reaksi yang kompleks adalah suatu kemampuan untuk melakukan kemahirannya dalam melakukan sesuatu dimana hal ini terlihat dari kecepatan, keefisienan, ketepatan, dan efektivitasnya. Semua tindakan dilakukan secara spontan, lancar, dan tanpa keraguan.
- (6) Adaptasi merupakan kemampuan mengembangkan keahlian sesuai dengan yang dibutuhkan.
- (7) Kreatifitas adalah kemampuan untuk menciptakan pola baru sesuai kondisi tertentu dan juga kemampuan dalam mengatasi masalah dengan mengeksplorasi kreatifitas diri (Hidayat, 2017).

### 2.12.3 Aspek-Aspek Keterampilan

Melaksanakan suatu pekerjaan tak lepas dari keterampilan yang dimiliki, keterampilan tersebut membuat karyawan memiliki kepercayaan diri dalam bekerja karena karyawan tersebut bisa bekerja pada bidang yang dimilikinya. Maka berikut adalah aspek aspek yang ada dalam keterampilan (Robbins, 2000):

- (1) *Basic Literacy Skill*, merupakan suatu keahlian atau kemampuan dasar yang melekat pada masing-masing individu, keterampilan ini meliputi berbagai kemampuan seperti mendengarkan, membaca, menulis, dan juga kemampuan dalm aspek menghitung;
- (2) *Technical Skill*, merupakan jenis keterampilan yang diperoleh dengan pembelajaran secara khusus dalam bidang Teknik. Technical skill memiliki contoh anatar lain keterampilan mengoperasikan perangkat computer, memperbaiki beragam perangkat elektronik seperti handphone, televisi, dan lain

segalanya;

- (3) *Interpersonal Skill*, merupakan suatu jenis kemamopuan atau keterampilan yang secara mendasar dimiliki tiap-tiap individu dalam melakukan komunikasi antara individu yang satu dengan individu lainnya, maupun antar kelompok. Interpersonal skill memiliki contoh antara lain keterampilan mengemukakan sejumlah ide-ide maupun pendapa, serta bekerja bersamasama dalam suatu tim kerja yang ditentukan;
- (4) *Problem Solving*, merupakan suatu keterampilan mendasar dalam diri seseorang, yang secara potensial dapat diimpelentasikan untuk memecahkan sebuah masalah dengan didukung kemampuan logika seseorang untuk berpikir. Keterampilan itu sendiri pasti dimiliki oleh masing masing individu, dan keterampilan tersebut akan sangat berguna apabila individu tersebut mempergunakan dengan sebaik-baiknya (Sabri, 2007).

### 2.13 Penelitian Terdahulu

Dalam memudahkan penelitian dan juga sebagai perbandingan, penulis menggunakan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu ini sebagai acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Penelitianpenelitian terdahulu dirasa sangat penting dalam sebuah penelitian yang akan dilakukan. Berikut ini merupakan tabel penelitian terdahulu terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis:

- (1) Penelitian oleh Nireza Agesti (2023) dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli”. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan hasil penelitian ada pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 23 Kerinci. Perbandingan penelitian: terdapat perbedaan dalam subjek penelitian dan metode penelitian. Dalam penelitian saya subjek penelitiannya yaitu

mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024, sedangkan dalam penelitian Nireza Agesti yaitu peserta ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 23 Kerinci, penelitian saya digunakan adalah keterampilan sedangkan dalam penelitian Nireza Agesti yaitu kemampuan.

- (2) Penelitian oleh Hermawan Noval Aryanto, Suaib Nur, dan Rachmat Hidayat (2023) dengan judul “Penerapan Metode Berpasangan Dalam Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Volli Mini”. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan hasil penelitian Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan berpasangan memiliki efektivitas dalam meningkatkan hasil belajar teknik *passing* bawah Bola Voli Mini pada siswa SMA Negeri 5 Palopo. Perbandingan penelitian: terdapat perbedaan dalam subjek penelitian dan metode penelitian. Dalam penelitian saya subjek penelitiannya yaitu mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024, sedangkan dalam penelitian Hermawan Noval Aryanto, dkk yaitu siswa SMA Negeri 5 Palopo, penelitian saya digunakan untuk keterampilan sedangkan dalam penelitian Hermawan Noval Aryanto, dkk yaitu berpikir kemampuan.
- (3) Penelitian oleh Muhammad Edwin Fitriyanto, Taufiq Hidayat, Sri Wicahyani, dan Mochammad Ridwan (2024) dengan judul "Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli melalui Pola Gerak Berpasangan". Metode penelitian adalah kuantitatif dengan hasil penelitian Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola gerak berpasangan bisa meningkatkan kemampuan *passing* bawah di SDN Wiyung 1 453 Surabaya. Perbandingan penelitian: Terdapat perbedaan dalam subjek penelitian. Dalam penelitian saya subjek penelitiannya yaitu mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024, sedangkan dalam penelitian Muhammad Edwin Fitriyanto, dkk menggunakan Siswa di SDN Wiyung 1 453 Surabaya, penelitian saya dan penelitian Muhammad Edwin Fitriyanto, dkk untuk meningkatkan kemampuan

*passing* bawah bola voli juga.

#### 2.14 Kerangka Berfikir

Berdasarkan teori di atas dapat digunakan sebagai kerangka berfikir. Berdasarkan hasil pra riset yang peneliti lakukan kepada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2024 didapat hasil bahwa beberapa mahasiswa pada saat tangan terkadang ditekuk yang mengakibatkan hasil *passing* bawah tidak maksimal, tangan tidak dikencangkan dan dirapatkan yang mengakibatkan bola tidak melambung dan melakukan kuda-kuda tidak sesuai yang mengakibatkan bola tidak beraturan. Melalui metode latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024.

#### 2.15 Hipotesis Penelitian

Kamampuan memainkan bola secara individu tidak akan ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerja sama yang baik antar anggota tim/ regu. Terjadinya kerja sama antar pemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. Ini berarti prinsip kerjasama antar pemain sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu (Badriah, 2011).

Penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan kemampuan dasar (Prawirasaputra, 2000). Ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan kemampuan gerak yaitu stabilitas lingkungan, jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan ketepatan gerakan yang dimaksud (Ma'mun & Yudha, 2000).

Berdasarkan uraian teori-teori yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

H1 : ada pengaruh signifikan latihan *passing* bawah ke dinding terhadap

kemampuan *passing* bawah pada Mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024.

H2 : ada pengaruh signifikan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada Mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024.

H3 : ada pengaruh signifikan latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019). Jadi, setiap penelitian mempunyai tujuan untuk menggambarkan, membuktikan, mengembangkan, menemukan, dan untuk menciptakan. Dan secara umum data yang telah diperoleh dari penelitian dapat digunakan untuk memahami masalah, memecahkan masalah, mengantisipasi masalah, dan untuk membuat kemajuan. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019).

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

##### **3.2.1 Populasi**

Menurut (Sugiyono, 2019), populasi wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024 sejumlah 117 orang. Adapun teknik penarikan sampel dengan menggunakan populasi karena penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding dan pasangan terhadap hasil teknik *passing* bawah bola voli pada

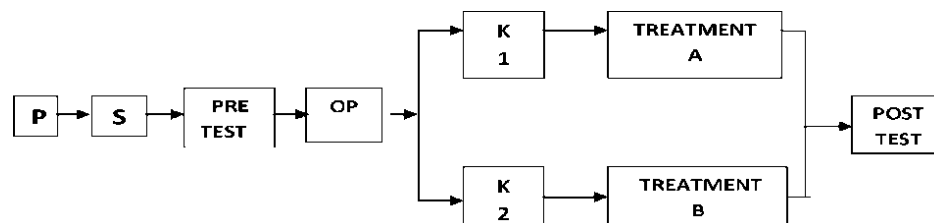
mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024, penelitian ini untuk memperoleh data dari responden.

### 3.2.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, maka sampel dapat diambil dari sebuah populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini menggunakan sampel jenuh yaitu semua populasi dijadikan sampel meliputi mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024 sejumlah 117 orang.

### 3.3 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006), desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test* design. Desain ini terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 29. Desain Penelitian  
Sumber: Ahyar dkk (2020)

## Keterangan

|             |                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------|
| P           | : Populasi                                           |
| S           | : Sampel                                             |
| Pre test    | : Tes kemampuan <i>passing</i>                       |
| OP          | : Ordinal Pairing pengelompokkan                     |
| K1          | : Kelompok eksperimen A                              |
| K2          | : Kelompok eksperimen B                              |
| Treatment A | : Kelompok eksperimen ( <i>Passing</i> Berpasangan ) |
| Treatment B | : Kelompok eksperimen ( <i>Passing</i> didinding )   |
| Post test   | : Tes akhir kemampuan <i>passing</i> .               |

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes kemampuan *passing*, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin. Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2024 tersebut. Kemudian dilakukan perangkingan, dari skor atau poin tes kemampuan dribble yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Hadi, 2000), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing*, sebagai berikut:



Gambar 30. *Ordinal Pairing*  
Sumber: Ahyar dkk (2020)

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh metode latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

### 3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Voli Universitas Lampung dengan subjek mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2024, yang sesuai dengan fokus masalah dalam penelitian ini. Kegiatan penelitian dimulai setelah keluarnya surat persetujuan penelitian dari Dekanat FKIP Universitas Lampung pada bulan Desember 2024. Proses penelitian berlangsung hingga seluruh data yang dibutuhkan untuk keperluan analisis dan pengujian hipotesis berhasil dikumpulkan. Lokasi dan waktu penelitian dipilih dengan mempertimbangkan ketersediaan subjek, relevansi tempat terhadap kegiatan latihan, serta kemudahan dalam pengawasan dan pelaksanaan program latihan yang dirancang.

### 3.5 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian, yaitu mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2024 Universitas Lampung. Data primer dikumpulkan melalui:

#### 1) Tes Kemampuan *Passing* Bawah

Data dikumpulkan melalui pelaksanaan tes teknik *passing* bawah bola voli sebelum dan sesudah program latihan. Tes ini bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan *passing* bawah ke dinding dan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah mahasiswa.

#### 2) Dokumentasi dengan cara mengumpulkan foto secara langsung di lokasi

penelitian.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur data. Menurut Arikunto (2007:126) menjelaskan, bahwa “Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan metode.” Berdasarkan pengertian di atas, untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa peningkatan kemampuan kemampuan siswa digunakan instrumen penelitian berupa tes kemampuan *passing* bawah bolavoli. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan test *passing* bawah permainan bolavoli dari Brumbach forearms pass volleyball test (Borrevik, 1969) yang diambil dari M.Yunus SB (1991:294–296). Brumbach forearms pass wall volley test adalah alat pengukur untuk menguji akurasi *passing* bawah dalam bola voli. Tes ini dilakukan dengan memantulkan bola selama 60 detik.

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Tes *Passing* Bawah

Penelitian ini adalah mengukur kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk mengukur awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*post test*) untuk *passing* bawah menggunakan instrumen tes pengukuran dari Brumbach forearms pass wall volley test (Borrevik, 1969). Tes *passing* bawah dari Brumbach forearms pass wall volley test yang telah dilaporkan dengan koefisien korelasi reliabilitas 0,896 dan korelasi validitas 0,80. Yang telah diuji cobakan untuk jenis kelamin putra dan putri, dengan kriteria umur 9–11, 12–14, 15–17, 18–22. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan *passing* bawah dengan memvoli secara individu dengan sebanyak- banyaknya dalam waktu 1 menit

## b. Alat

Dalam pengambilan data saat pretest dan posttest menggunakan beberapa alat dan perlengkapan yaitu :

- 1) Bola voli
- 2) Peluit
- 3) Stopwatch
- 4) Net
- 5) Blangko Penilaian dan alat tulis

Blangko penilaian berfungsi untuk mencatat hasil dari tes *passing* yang diperoleh. Dengan penilaian sebagai berikut Penilaian skor *passing* bawah bola voli dalam waktu 1 menit dapat menggunakan skala berikut:  $\geq 50$ : Sangat baik, 40–49: Baik, 30–39: Cukup, 20–29: Kurang,  $< 20$ : Sangat Kurang.

Tabel 1. Norma Penilaian *Passing* Bawah Selama 1 Menit

| Skor <i>Passing</i> Bawah | Kategori      |
|---------------------------|---------------|
| $\geq 50$                 | Sangat Baik   |
| 40 – 49                   | Baik          |
| 30 – 39                   | Cukup         |
| 20 – 29                   | Kurang        |
| $< 20$                    | Sangat Kurang |

## c. Testeer

Jumlah testeer sebanyak 3 orang yaitu:

- 1) Pengawas, 1 orang yang bertugas mengamati dan mengawasi tingginya bola pada net yang digunakan. Jika bola tidak setinggi sasaran maka tidak dihitung sebagai *passing* bawah sah.
- 2) Pencatat hasil, 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh siswa.
- 3) Timer Bertugas untuk menentukan permulaan dan akhir dari pelaksanaan tes *passing* bawah.

d. Pelaksanaan tes

- 1) Setelah ada aba-aba dari petugas, testi memvoli bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit
- 2) Testi berturut-turut memvoli bola selama satu menit. Jika bola sulit dikuasai boleh ditangkap dan diteruskan kembali sampai aba-aba berhenti dari petugas. Setiap testi melakukan hanya 1 kali. Memvoli yang sah adalah dengan memantulkan bola setinggi net yaitu setinggi 2,24 cm dan tidak boleh keluar dari lapangan.

### 3.7 Teknik Pengumpulan data

Teknik Pengumpulan Data Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen dan tes kemampuan *passing* bawah bolavoli. Agar pengumpulan data dapat sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun langkah-langkah yang sistematis dan jelas. Hal ini perlu dilakukan untuk menghindari terjadinya kesalahan pada saat pelaksanaan test.

### 3.8 Teknis Analisi Data

#### 3.8.1 Uji Persyaratan Analisis

Uji prasyarat dilakukan untuk mengetahui data yang dianalisis terdistribusi secara normal dan homogen. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas (Rahayu, 2005).

##### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji sebaran data memiliki populasi berdistribusi normal atau tidak. Untuk keperluan uji normalitas dalam penelitian ini digunakan SPSS Shapiro-Wilk Test, dengan ketentuan yaitu:

- a. Jika nilai signifikan (Sig)  $> 0,05$  maka data penelitian berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikan (Sig)  $< 0,05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

## 2) Uji Homogenitas

Uji kesamaan dua varians (homogenitas) bertujuan untuk mengetahui bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Pengujian homogenitas dilakukan dengan analisis melalui program SPSS, dengan ketentuan yaitu:

- a. Jika nilai signifikan (Sig)  $> 0,05$  maka dikatakan bahwa data homogen.
- b. Jika nilai signifikan (Sig)  $< 0,05$  maka dikatakan bahwa data tidak homogen.

### 3.8.2 Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian yaitu uji beda atau uji T. Uji T yang digunakan yaitu uji *Paired Sample T-Test*. Uji *Paired Sample T-Test* adalah metode yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok mean dari sampel yang sama (dependent). Pada prinsipnya uji *Paired Sample T-Test* berfungsi untuk menguji apakah perbedaan rata-rata antara dua sampel berpasangan. Sebelum dilakukan analisis *Paired Sample T-Test*, terlebih dahulu data harus memenuhi syarat awal, syarat tersebut antara lain:

- 1) Data berbentuk interval atau rasio
- 2) Data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal
- 3) Variansi antara dua sampel yang dibandingkan tidak berbeda secara signifikan (homogen)
- 4) Kedua kelompok data adalah dependen (saling berhubungan/ berpasangan)

Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan analisis *Paired Sample T-test* pada program SPSS, pengambilan keputusannya dilakukan dengan cara melihat dari taraf signifikan  $p$  (*Sig(2-tailed)*). Jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak (Triton, 2006: 175).

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* bawah ke dinding dan latihan *passing* bawah berpasangan memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli pada mahasiswa angkatan 2024 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung. Kedua jenis latihan tersebut mampu meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah secara signifikan jika dilakukan secara terprogram dan konsisten.

Latihan *passing* bawah berpasangan menunjukkan hasil peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *passing* bawah ke dinding. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kerja sama, respons terhadap arah datangnya bola, dan kestabilan gerak dalam permainan dua orang, sehingga mahasiswa mendapatkan lebih banyak kesempatan untuk memperbaiki teknik dan meningkatkan kontrol terhadap bola. Sementara itu, latihan *passing* ke dinding juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah, meskipun tidak setinggi latihan *passing* berpasangan. Latihan ini tetap memberikan dampak positif, terutama dalam hal kerja sama, ketepatan arah bola, serta kemampuan membaca gerakan pasangan. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan khusus hanya mengalami peningkatan yang sangat kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya latihan khusus dan terstruktur, kemampuan teknik dasar seperti *passing* bawah cenderung tidak mengalami perubahan yang berarti.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka saran yang dapat diberikan antara lain:

- 1) Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau acuan dalam pengembangan penelitian lanjutan, khususnya yang berkaitan dengan manajemen pembinaan dan pengembangan kemampuan olahraga. Diharapkan penelitian ini mampu memberi kontribusi positif dalam meningkatkan mutu akademik dan praktik pembelajaran di lingkungan program studi.
- 2) Untuk mahasiswa, disarankan untuk melatih kemampuan *passing* bawah secara rutin dengan metode latihan yang bervariasi agar terjadi peningkatan teknik yang menyeluruh, termasuk aspek kekuatan, akurasi, dan koordinasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, R. A. 2023. Tugas Dan Fungsi Dinas Kepemudaan Olahraga Dan Pariwisata Provinsi Jawa Tengah Dalam Pembinaan Prestasi Atlet Pelajar Menurut Perda Nomor 4 Tahun 2015. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.
- Agesti, N. 2023. Pengaruh Latihan *Passing* Bawah ke Dinding dan Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Nireza. *Jurnal Pion*, 3(1), 08–
- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Anandite. 2010. *Mengenal Olahraga Voli*. Quadra.
- Bachtiar. 2007. *Materi Pokok Permainan Bola Besar II Bola Voli*. Universitas Terbuka.
- Badriah, D. L. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Multazam.
- Beutelstahl, D. 2008. *Belajar Bermain Bola Volley*. CV Pionir Jaya.
- Bompa. 2004. *Theory and Methodology of Training*. Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Catron, C. E., & Allen, J. 1999. *Early Childhood Curriculum A Creative-Play Model*. Merrill, Prentice-Hall.
- Daryanto. 2008. *Evaluasi Pendidikan: Komponen MKDK* (5th ed.). Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2007. *Tes Kesegaran Jasmani*. Didasmen Diknas.
- Erikson, E. H. 1963. *Childhood and Society*. Norton. Fadhillah, M. (2012). *Desain Pembelajaran*. Ar-Ruzz media.
- Faruq, M. M. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fitriyanto, M. E., Hidayat, T., Wicahyani, S., & Ridwan, M. 2024. Peningkatan

- Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli melalui Pola Gerak Berpasangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 185–193.
- Garvey, C. 1990. *Play*. Harvard University Press.
- Giriwijoyo, S. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Institut Teknologi Bandung.
- Hadziq, K., & Musadad, A. 2017. *Penjas Orkes Margahayu Permai*. Yrama
- Hariono, A. 2006. *Metode Melatih Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. 2008. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Tambak Kusuma.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, W. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Anugrah.
- Hildayani, R. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak*. Universitas Terbuka. Hurlock, E. B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Husdarta, & Saputra, Y. M. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Erlangga.
- Irianto, D. P. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Andi Offset.
- Joyce, D., & Lewindon, D. 2014. *High-Performance Training for Sports*. Human Kinetics.
- Judith, V. H. 1999. *Play at the Center of the Curriculum*. Merrill.
- Karwono. 2012. *Belajar dan Pembelajaran serta Pemanfaatan Sumber Belajar*. (Revisi). PT. Raja Grafindo Persada.
- Kristiyanto, A. 2012. *Pembangunan Berbakat Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat Dan Kejayaan Bangsa*. Yuma Pustaka.
- Lutan, R. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Setara D-III.
- Ma'mun, A., & Yudha. 2000. *Perkembangan gerak Dan Belajar Gerak*.
- Martens, R. 2004. *Successful Coaching*. Human Kinetics.
- Maulana, I., Khairul, P., Iri, S., Zunarti, R., & Aprilia, A. 2023. Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Dengan Dinding Sekolah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli. *Jurnal Muara Olahraga*. 6(1), 1–11.
- Mukholid, A. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Yudistira.

- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. 2020. *Pembelajaran Bola Voli*. Bening media Publishing.
- Munandar, U. 1999. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Rineka Cipta.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. CV. Aneka Ilmu.
- Musfiroh, T. 2005. *Teori dan Konsep Bermain*. Depdiknas.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. 2005. *Sport Development Indeks*. PT. Indeks.
- Mylsidayu, A. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
- Noval Aryanto, H., Nur, S., & Hidayat, R. 2023. Penerapan Metode Berpasangan Dalam Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Volli Mini. *Jurnal Porkes*. 6(2), 747–759.
- Nurani, Y. 2011. *Metode Pengembangan Kognitif*. Universitas Terbuka.
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. 2008. *Learning Through Play*. Minessta: Goldsmiths, University of London, United Kingdom University of Minnesota.
- Prawirasaputra, S. 2000. *Sepak Takraw*. Balai Pustaka.
- Robbins. 2000. *Keterampilan Dasar*. PT Raja Grafindo.
- Rosdiani, D. 2012. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Sabri, A. 2007. *Strategi Belajar Mengajar*. Quantum Teaching.
- Sajoto, M. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud.
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Remaja* (6th ed.). Erlangga.
- Setia Budi, A. 2021. Pengaruh Latihan *Passing* Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>
- Sharkey, B. J. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Raja Grafindo Persada.
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Depdiknas.
- Soetjipto, B. W. 2002. *Paradigma Baru*. Amara Books.
- Subroto, T., & Yudiana, Y. 2010. *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Suharno. 2002. *Metode Melatih Permainan Bola Voli*. Yayasan STO.
- Suherman, A. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumosardjuno, S. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Pustaka Kartini.
- Suparno, P. 2006. *Perkembangan Kognitif Jean Piaget* (1st ed.). Kanisius.
- Susanto, A. 2013. *Teori Belajar Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Kharisma Putra Utama.
- Tadjuddin, N. 2014. *Peneropong Perkembangan Anak*. Hereya Media.
- Tedjasaputra, M. 2003. *Perkembangan Anak*. Rajawali Press.
- Thobroni, M., & Mustofa, A. 2013. *Belajar dan Pembelajaran (Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran dalam pembangunan Nasional)*. Ar-Ruzz Media.
- Viera, B. L., & Fergusson, B. J. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula* (P. R. G. U. Slameto (ed.)).
- Vygotsky, L. 1978. *Mind in Society*. Harvard University Press.
- Winarno. 2006. *Perspektif Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Wiradihardja, Sudrajat, & Syarifudin. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yunus, M. 2002. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud Dikjen Dikti.