

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Permainan Bola Voli

Permainan voli diperkenalkan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di YMCA, Holyoke, Massachusetts, dan saat ini telah menjadi salah satu olahraga yang paling diminati di seluruh dunia (American Volleyball Coaches Association, 2015). Olahraga voli telah berubah menjadi aktivitas yang memerlukan kekuatan serta kecepatan tinggi, dan juga menjadi salah satu olahraga tim yang paling disukai. Jutaan individu di berbagai negara berpartisipasi dalam permainan ini di berbagai tingkatan.

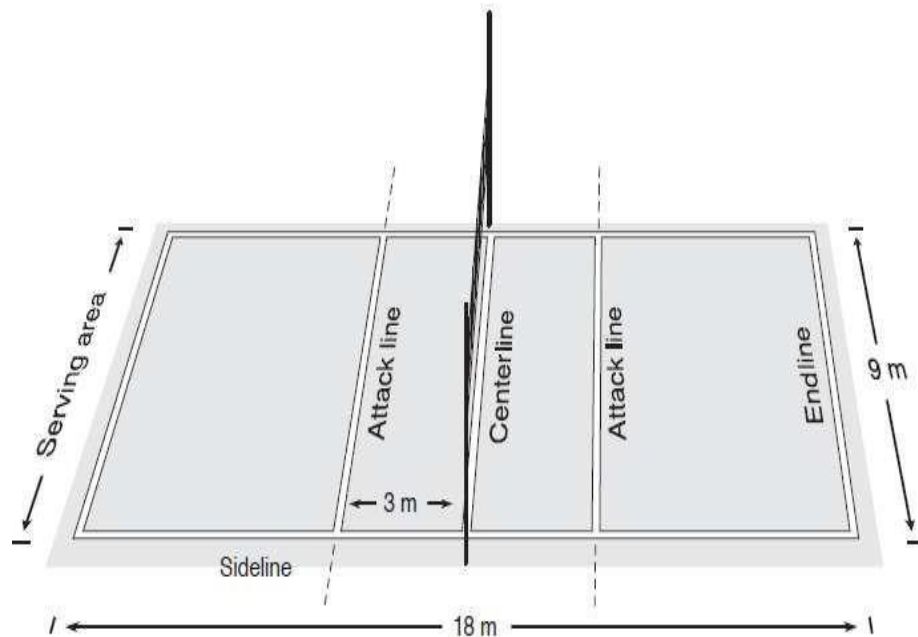
Bola voli adalah salah satu jenis olahraga tim yang tergolong dalam kategori olahraga yang dilombakan di Olimpiade. (PBVSI). Olahraga ini banyak diminati karena minim kontak fisik, sehingga risiko cedera lebih rendah. Perkembangan bola voli terus meningkat pesat, ditandai dengan bertambahnya jumlah atlet dari waktu ke waktu. Keunikan dari permainan ini terletak pada intensitasnya yang tinggi, di mana pemain harus bereaksi cepat tanpa kesempatan untuk berhenti dan berpikir lama, serta tidak diperbolehkan memegang atau membawa bola saat bergerak.

Olahraga voli dilakukan antara dua kelompok yang terpisah oleh jaring yang menjulang. Dalam panduan olahraga bola voli Special Olympics disebutkan bahwa “Seorang pemain tidak diperbolehkan menyentuh bola dua kali berturut-turut, kecuali saat melakukan blok”, juga menyatakan bahwa “Setiap tim memiliki kesempatan maksimal tiga kali sentuhan untuk

memainkan bola di area mereka sendiri.” Bola yang telah disentuh tersebut kemudian diarahkan ke area lawan melewati net, dengan tujuan ditempatkan di posisi yang sulit dijangkau. Inti dari permainan ini adalah memantulkan bola dan mengarahkan ke lapangan lawan melalui atas net, agar bola menyentuh lantai lawan, sekaligus mencegah lawan melakukan hal yang sama dalam tiga kali sentuhan. Tim yang berhasil menjalankan strategi tersebut akan mendapatkan poin. Tim dengan perolehan poin terbanyak di akhir set akan memenangkan set, dan tim yang memenangkan set terbanyak akan keluar sebagai pemenang pertandingan. Seiring perkembangan zaman, permainan bola voli kini memungkinkan bola dimainkan dengan seluruh anggota tubuh dalam kondisi tertentu.

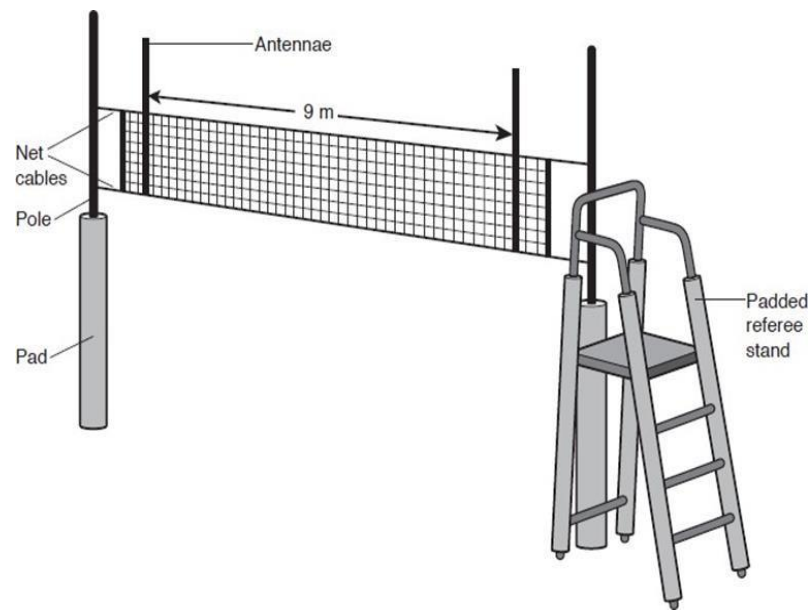
Permainan bola voli memerlukan berbagai sarana dan prasarana, seperti lapangan, net, tiang, dan bola. Semua perlengkapan tersebut harus memenuhi standar tertentu sesuai dengan peraturan yang berlaku. Ukuran lapangan untuk olahraga bola voli mencapai 18 meter dari satu ujung ke ujung lainnya dan 9 meter dari sisi ke sisi (lihat gambar 1). Garis tengah di bawah net membagi lapangan menjadi dua area, masing-masing berukuran 9 x 9 meter. Garis serang untuk setiap tim ditempatkan sejauh 3 meter dari garis tengah. Semua garis ini membentang dari satu sisi lapangan ke sisi yang berlawanan, tepat di bawah net. Pemain yang berada di posisi belakang wajib tetap berada di belakang garis serang ketika melompat untuk memukul bola yang melintas di atas net. Pemain diperbolehkan melakukan servis dari titik mana pun di sepanjang garis belakang lapangan. Menurut Sukma Aji (2016), lapangan

bola voli dikelilingi oleh area bebas dengan lebar minimal 3 meter, dan setiap garis di lapangan memiliki ketebalan 5 cm. Garis-garis ini harus tampak jelas dan mencolok di permukaan lapangan. Area serang terletak sejauh 3 meter dari net menuju bagian dalam lapangan permainan. Adapun ilustrasi lapangan bola voli ditunjukkan pada gambar berikut. (gambar 2.1).



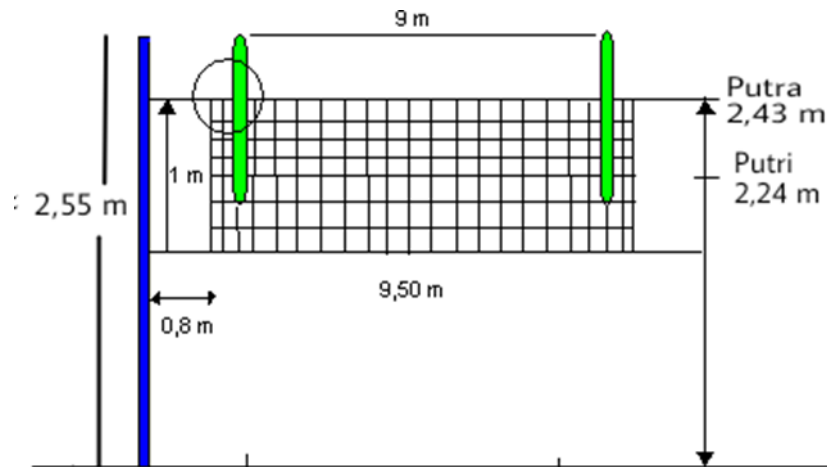
Gambar 2.1 Lapangan permainan bolavoli (Joel Dearing, 2019: 5)

Area pelayanan memiliki lebar 3 meter dan berada di belakang garis akhir lapangan. Ketinggian net untuk pertandingan voli putri adalah 2,24 meter (7 kaki 4-1/8 inci), sedangkan ketinggian net untuk voli putra mencapai 2,43 meter (7 kaki 11-5/8 inci). Net perlu dipasang dengan kencang agar tidak mengendur, sehingga bola dapat memantul dari net daripada jatuh langsung ke lantai. Di bagian kanan dan kiri net terdapat antena, yaitu batang fleksibel dengan panjang 1,80 meter dan diameter 10 mm, umumnya terbuat dari *fiberglass* atau material serupa. Adapun gambar jarring bola permainan bolavoli seperti (gambar 2.2).



Gambar 2.2 Jaring bola voli dengan tiang dan dudukan wasit.

Tiang net berfungsi sebagai penyangga dan harus berbentuk bulat serta memiliki permukaan yang halus, dengan tinggi 2,55 meter. Adapun bola yang digunakan dalam permainan bola voli memiliki bentuk bulat, dengan bagian luar terbuat dari bahan yang lentur dan bagian dalamnya terbuat dari karet atau material sejenis. Ukuran keliling bola antara 65 hingga 67 cm, beratnya berkisar antara 260 sampai 280 gram, dan tekanan udaranya berada pada kisaran 0,40 hingga 0,45 kg/cm² (Sutanto T, 2016: 93). Adapun gambar tiang net permainan bola voli seperti (Gambar 2.3).



Gambar 2.3 Desain Net dan Perangkatnya

(Sumber: buyung21blog.wordpress.com)

B. Akurasi passing bola voli

Akurasi adalah bagian krusial yang mendukung penguasaan keterampilan dasar yang harus dikuasai setiap atlet, termasuk dalam futsal. Menurut Palmizal (2011), akurasi berarti kemampuan untuk menargetkan sesuatu dengan tepat sesuai dengan yang diharapkan. Dalam olahraga seperti sepak bola atau futsal, akurasi sangat diperlukan saat melaksanakan teknik dasar seperti umpan, tembakan, dan sundulan, agar bola bisa mencapai sasaran dengan tepat.

Menurut Suharno (2003), akurasi adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan suatu objek secara tepat agar tujuan dapat tercapai secara optimal. Dalam permainan futsal, misalnya, pemain yang memiliki tingkat akurasi tinggi mampu mengarahkan bola tepat ke sasaran yang dituju. Dengan kata lain, akurasi merupakan elemen penting yang dibutuhkan untuk mencapai target secara efektif. Semakin tinggi kemampuan akurasi seseorang, maka semakin mahir pula ia dalam mengarahkan objek ke sasaran sesuai tujuan tertentu. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa

akurasi adalah keterampilan melakukan gerakan secara sadar (*volunteer*) yang melibatkan berbagai faktor pendukung dan koordinasi yang baik, sehingga mampu mencapai sasaran dengan efisien dan efektif. Sementara itu, passing bawah dalam bola voli merupakan teknik yang digunakan pemain untuk mengoper bola di area sendiri agar tetap berada dalam permainan dan dikembalikan ke pihak lawan. Hal ini menunjukkan bahwa passing bawah berfungsi sebagai sarana untuk menjaga bola tetap aktif dalam permainan (Ahmadi, 2007).

C. Pasing bolavoli

1. Pengertian Pasing Bolavoli

Passing merupakan sentuhan awal terhadap bola yang dilakukan oleh pemain dengan tujuan memberikan umpan kepada rekan satu tim menggunakan teknik tertentu, sebagai langkah awal dalam membangun strategi serangan terhadap lawan. Passing juga menjadi peluang pertama bagi tim penerima untuk memulai serangan demi memperoleh poin. Passing yang akurat memungkinkan setter untuk menyebarkan bola secara optimal kepada *smasher*, sekaligus menyulitkan *blocker* lawan dalam menghadang bola. Sebaliknya, passing yang kurang tepat akan menghambat *setter* dalam memberikan umpan yang baik, sehingga *smasher* mengalami kesulitan saat melakukan serangan.

Passing dalam bola voli dapat dilakukan dengan dua teknik, yaitu passing atas dan passing bawah. Passing bawah digunakan ketika bola berada di bawah dada. Perbedaan utama antara kedua teknik ini terletak

pada penggunaan tangan, passing bawah tidak melibatkan jari-jari dan bola mengenai bagian atas pergelangan tangan, sedangkan passing atas dilakukan dengan menggunakan jari-jari sebagai titik kontak utama.

2. Cara Melakukan Passing Bawah

Dalam proses pembelajaran kompetensi bola voli, khususnya pada subkompetensi passing bawah, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan. Hal ini terlihat dari hasil pengamatan dan evaluasi yang menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu melakukan passing bawah sesuai dengan harapan guru. Keadaan ini menunjukkan bahwa passing bawah merupakan teknik dasar yang cukup menantang, terutama jika tidak diajarkan dengan metode yang efektif dan sesuai.

Menguasai teknik dasar passing bawah sangat penting bagi seorang pemain bola voli. Hal ini dikarenakan passing bawah merupakan salah satu keterampilan yang cukup sulit, mengingat fungsinya sebagai bentuk pertahanan awal dalam menerima servis, smash, atau bola-bola rendah setinggi pinggang ke bawah. Keberhasilan melakukan umpan yang baik diawali dengan persiapan yang matang, termasuk kemampuan bereaksi cepat untuk menyambut bola menggunakan teknik passing bawah setelah bola diluncurkan oleh lawan melalui servis.

3. Pelaksanaan Teknik Pasing Bawah Bolavoli

Penguasaan teknik dasar passing bawah dalam bola voli menjadi elemen kunci dalam proses pembelajaran keterampilan tersebut. Tanpa pemahaman dan penerapan teknik yang benar, siswa akan kesulitan dalam melakukan

passing bawah secara efektif. Oleh karena itu, setiap tahapan dalam pelaksanaan passing bawah perlu dikuasai oleh siswa agar hasil gerakannya optimal. Dalam menghadapi servis dan melakukan passing bawah yang berhasil, pemain harus mampu merespons dengan pergerakan kaki yang tepat dan menjaga posisi lengan agar menjauh dari tubuh saat melakukan kontak dengan bola. Menurut Becky Schmidt (2016), teknik passing bawah memerlukan koordinasi gerak yang tepat dan responsif.

a. Sikap Permulaan

Ambil posisi awal yang benar saat bermain bola voli. Buka kaki selebar bahu dengan kaki kanan sedikit lebih maju dari kaki kiri. Tekuk kedua lutut dan condongkan tubuh sedikit ke depan, dengan berat badan bertumpu pada bagian depan telapak kaki untuk menciptakan keseimbangan yang labil, sehingga memudahkan gerakan cepat ke segala arah. Disarankan agar posisi tubuh berada pada ketinggian sedang untuk mempermudah pemain bergerak dengan gesit. Letakkan punggung tangan kanan di atas telapak tangan kiri dan kaitkan keduanya, dengan posisi telapak tangan menghadap ke luar. Siku ditekuk membentuk sudut sekitar 90 derajat dan tubuh diarahkan ke arah datangnya bola. Adapun gambar sikap permulaan passing bawah (Gambar 2.4).



Gambar 2.4 Sikap Permulaan passing bawah

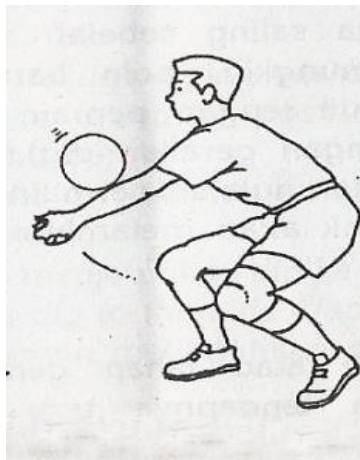
(Sumber: <https://kaimasa.com>)

a) Gerak Pelaksanaan

Saat melakukan langkah dalam permainan, penting untuk tetap fokus agar gerakan kaki menjadi efisien dan mudah dilakukan secara sederhana. Langkah yang ideal adalah langkah yang memungkinkan pemain bergerak mengejar bola ke segala arah. Untuk memulai gerakan dengan benar, awali dari posisi siap, lalu langkahkan kaki yang paling dekat ke arah bola menuju titik jatuhnya bola.

Tujuan utama dari gerakan kaki adalah menempatkan tubuh dalam posisi siap yang optimal untuk memulai teknik passing. Setelah posisi tercapai, lanjutkan dengan mengayunkan kedua lengan ke arah bola, menggunakan bahu sebagai poros gerakan, sementara siku harus tetap lurus. Setiap pemain memiliki cara yang berbeda dalam melakukan passing bawah, tergantung pada titik kontak bola. Beberapa pemain menerima bola di bagian tengah lengan, sementara yang lain di bagian atas pergelangan tangan. Kontak yang ideal terjadi di bagian atas pergelangan tangan, saat

lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat terhadap tubuh. Dalam posisi ini, lengan diayunkan hampir lurus ke arah bola. Luruskan lengan ke arah datangnya bola, kunci siku, sejajarkan ibu jari dengan jari lainnya, lalu arahkan ke bawah menuju lantai. Adapun gambar gerak permulaan passing bawah (Gambar 2.5).



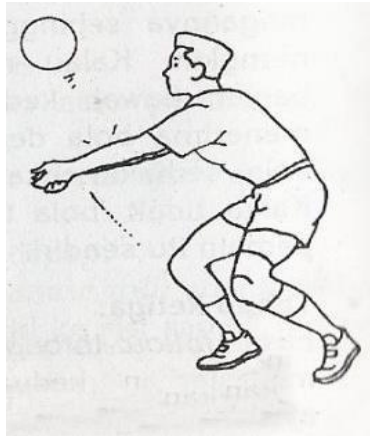
Gambar 2 5 Gerak permulaan passing bawah

(<https://kaimasa.com>)

b) Gerak Lanjutan

Setelah lengan melakukan ayunan dan menyentuh bola, kaki belakang digerakkan ke depan untuk kembali ke posisi siap. Dalam permainan, seringkali terjadi situasi yang tidak memungkinkan pemain melakukan passing bawah secara ideal. Ketika bola datang dalam posisi yang kurang menguntungkan, pemain dapat menggunakan variasi passing bawah ke depan untuk bola rendah, atau melakukan passing bawah sambil bergerak mundur jika bola

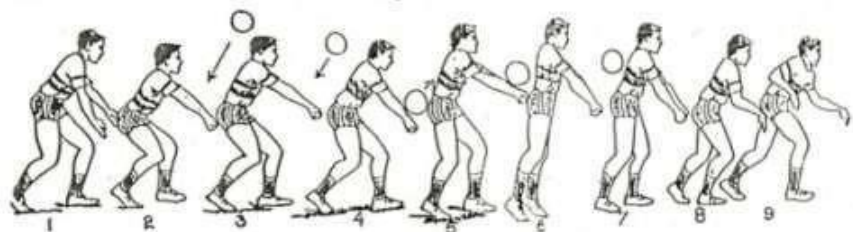
datang dengan ketinggian yang relatif lebih tinggi. Adapun gambar gerak lanjutan passing bawah (Gambar 2.6).



Gambar 2.6 Gerak lanjutan passing bawah bola voli

(Sumber: <https://kaimasa.com>)

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik passing bawah dalam bola voli terdiri dari tiga tahapan, yaitu posisi awal, gerakan pelaksanaan, dan gerakan lanjutan. Ketiga tahapan tersebut harus saling terhubung dan dijalankan secara terkoordinasi serta harmonis. Agar menghasilkan passing bawah yang optimal, setiap tahap dalam teknik tersebut perlu dikuasai dengan baik, sehingga kualitas hasil passing menjadi lebih maksimal. Adapun ketiga gerakan passing bawah tersebut apabila digabung dapat di lihat (Gambar 2.7)



Gambar 2.7 Gerakan passing bawah yang digabung

4. Metode Latihan *Wall Bounce* pada permainan bolavoli

Latihan *Wall Bounce* adalah metode latihan yang menggunakan tembok sebagai alat bantu untuk meningkatkan keterampilan teknis, terutama dalam mengontrol bola, passing, dan refleks dalam olahraga, seperti bola voli, basket, atau sepak bola. Latihan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke tembok secara berulang-ulang untuk melatih keterampilan dasar yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga. Ada beragam metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi passing bawah, salah satunya adalah dengan menggunakan dinding. Saat melakukan latihan passing bawah menggunakan dinding, pertama-tama berdirilah menghadap dinding, ambil posisi untuk melempar, dan bersiaplah menerima bola yang akan dipantulkan. Setelah bola memantul, kedua tangan harus siap menerima dengan meluruskan lengan. Apabila bola melenceng atau tidak bisa dipassing, segera ambil bola tersebut dan lemparkan atau pantulkan kembali ke dinding, lalu lakukan passing berulang kali (Winarno, 2013).

Tujuan dari passing bawah menggunakan dinding adalah untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dan penguasaan bola. Jika seorang atlet mampu menyesuaikan diri dengan pantulan bola dan bisa mengatur pantulan tersebut, maka dapat diasumsikan Latihan ini dinyatakan efektif karena memberikan kesempatan bagi atlet untuk berlatih sendiri dengan tingkat intensitas yang tinggi.

a) Tujuan Latihan *Wall Bounce*:

- 1) Meningkatkan Kontrol Bola: Latihan ini membantu pemain menguasai bola dengan lebih baik, terutama dalam hal penerimaan dan pengarahannya.
- 2) Meningkatkan Ketepatan: Pemain dilatih untuk lebih fokus dalam mengarahkan bola dengan tepat, baik dalam hal jarak maupun arah.
- 3) Mengembangkan Keterampilan Passing: Terutama pada bola voli, latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan passing, baik passing bawah maupun passing atas.
- 4) Meningkatkan Refleks dan Konsentrasi: Latihan *Wall Bounce* menuntut pemain untuk memiliki kecepatan reaksi dan konsentrasi yang tinggi karena bola yang dipantulkan kembali harus diterima dengan cepat.
- 5) Meningkatkan Koordinasi Mata-Tangan: Pemain akan lebih terlatih dalam membaca pergerakan bola dan mengkoordinasikan tangan untuk mengontrol bola dengan tepat.

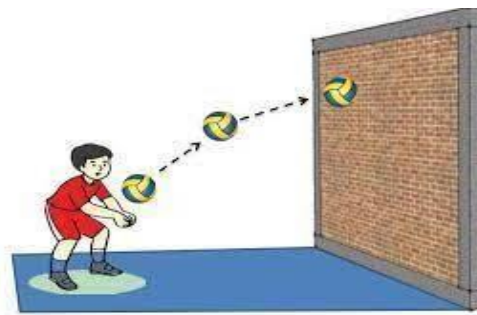
b) Cara Melakukan Latihan *Wall Bounce*:

- 1) Posisi Awal: Berdiri di depan tembok dengan jarak yang sesuai (biasanya sekitar 2 hingga 3 meter).
- 2) Pengaturan Tangan: Untuk passing bawah, gunakan lengan bawah sebagai area untuk menerima bola. Untuk passing atas, gunakan jari-jari tangan untuk mengarahkan bola.

- 3) Gerakan: Pemain memukul bola ke tembok dengan teknik yang sesuai (passing bawah atau passing atas), dan bola akan dipantulkan kembali untuk diterima dan dipantulkan lagi. Proses ini dilakukan berulang kali.
- 4) Konsentrasi: Fokus pada pengendalian bola dan arah tembakan untuk memastikan bola kembali dengan ketepatan yang tinggi.

c) Manfaat Latihan *Wall Bounce*:

- 1) Keterampilan dasar yang lebih baik: Latihan ini memberi dasar yang kuat untuk teknik passing, pengendalian bola, dan pengaturan posisi tubuh.
- 2) Peningkatan kecepatan dan konsentrasi: Latihan berulang dapat membantu pemain meningkatkan kecepatan reaksi mereka terhadap bola serta fokus mereka dalam permainan.
- 3) Fleksibilitas latihan: *Wall Bounce* bisa dilakukan dengan berbagai variasi, seperti variasi posisi tangan atau bola untuk memberikan tantangan yang lebih besar dan mempercepat proses belajar. Adapun Latihan *wall bounce* bisa di lihat (Gambar 2.8)



Gambar 2.8 *Wall Bounce*. Sumber: (Roli, 2020)

5. Metode Latihan *Drilling*

Latihan *Drilling* adalah metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet dalam berbagai cabang olahraga. Dalam latihan ini, atlet melakukan serangkaian repetisi atau pengulangan gerakan tertentu secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan spesifik yang diperlukan dalam permainan. Latihan *drilling* biasanya dilakukan dengan intensitas yang tinggi dan berfokus pada pengulangan gerakan untuk membentuk kebiasaan motorik yang otomatis, serta memperbaiki teknik dan efisiensi gerakan. Model *drill* target tetap adalah kemahiran tidak terbuka.

Menurut Subekti (2015) menyebutkan bahwa latihan *drilling* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan mengulang-ulang teknik tertentu secara konsisten untuk membentuk keterampilan motorik yang sempurna. Dalam latihan *drilling*, atlet berfokus pada penguasaan teknik dasar dan kemampuan untuk melaksanakan teknik tersebut dalam situasi yang lebih kompleks di lapangan. Dengan repetisi yang berulang, teknik tersebut akan menjadi otomatis dan siap diterapkan dalam pertandingan.

a) Ciri-Ciri Latihan *Drilling*

- 1) Pengulangan Gerakan: Fokus utama dari latihan *drilling* adalah pengulangan teknik secara intensif, yang memungkinkan atlet menguasai teknik dengan baik.
- 2) Teknik Spesifik: *Drilling* biasanya melibatkan latihan teknik tertentu yang relevan dengan cabang olahraga yang sedang ditekuni,

seperti passing dalam bola voli, *dribbling* dalam basket, atau *shooting* dalam sepak bola.

- 3) **Konsistensi dan Disiplin:** Latihan ini membutuhkan konsistensi dari atlet untuk berlatih secara terus-menerus agar gerakan tersebut dapat dilakukan secara otomatis.
- 4) **Peningkatan Kecepatan dan Efisiensi:** Dengan latihan yang intensif, atlet diharapkan dapat meningkatkan kecepatan dan efisiensi gerakan dalam pertandingan.

Penjelasan disimpulkan latihan *Drilling* merupakan metode yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan dasar, terutama kontrol bola, passing, dan refleks. Para ahli sepakat bahwa latihan ini efektif dalam meningkatkan ketepatan dan penguasaan bola, serta meningkatkan kemampuan atlet dalam hal refleks dan konsentrasi. Latihan ini juga dapat diterapkan dalam berbagai cabang olahraga, terutama dalam bolavoli, untuk mengasah teknik passing baik atas maupun bawah.

b) Manfaat Latihan *Drilling*

- 1) **Meningkatkan Teknik Dasar:** Latihan *drilling* memungkinkan atlet untuk menguasai teknik dasar dengan sangat baik melalui pengulangan yang terus-menerus.
- 2) **Meningkatkan Kecepatan Gerakan:** Dengan repetisi, atlet dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan gerakan mereka dalam pertandingan.

- 3) Memperbaiki Ketepatan dan Konsistensi: Latihan ini membuat atlet lebih konsisten dalam melaksanakan teknik yang benar selama pertandingan.
- 4) Meningkatkan Kebiasaan Motorik: Pengulangan teknik tertentu dapat membentuk kebiasaan motorik yang baik, sehingga teknik tersebut menjadi lebih otomatis dan efisien saat diterapkan dalam situasi pertandingan.

Latihan *Drilling* adalah salah satu metode latihan yang sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan teknis dalam olahraga. Melalui pengulangan teknik yang intensif dan sistematis, latihan ini membantu atlet menguasai gerakan dasar dengan baik, meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan efisiensi dalam setiap gerakan. Latihan ini sangat penting untuk memperkuat fondasi teknik dasar yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga.

6. Hakikat latihan

Metode latihan adalah sebuah cara atau pendekatan yang diterapkan untuk mencapai suatu tujuan spesifik. Dalam dunia pendidikan, metode ini berkaitan dengan berbagai teknik yang digunakan oleh orang atau kelompok untuk mengarahkan peserta didik sesuai dengan tingkat perkembangan mereka menuju tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Sugihartono (2007), metode latihan mencakup cara penyampaian informasi yang dilakukan dengan membangun kebiasaan tertentu. Dengan adanya pembiasaan ini,

diharapkan peserta didik akan lebih mampu memahami dan menyerap materi dengan cara yang lebih efisien. Dari sudut pandang para ahli, bisa disimpulkan bahwa metode latihan berfungsi sebagai pendekatan dalam proses belajar, di mana pengajar menciptakan kebiasaan tertentu pada siswa agar mereka dapat menerima dan mengoptimalkan hasil dari program latihan dengan sebaik-baiknya.

a) Prinsip-Prinsip Latihan

Tubuh manusia merupakan sistem yang sangat kompleks. Berbagai disiplin ilmu yang mempelajari tentang metode latihan belum sepenuhnya mampu menjelaskan secara menyeluruh perubahan-perubahan yang terjadi akibat latihan fisik. Keterbatasan data mengenai dampak latihan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu semakin menyulitkan pemahaman ilmiah manusia tentang pengaruh latihan tersebut. Oleh karena itu, mengetahui secara pasti efek latihan terhadap tubuh manusia menjadi hal yang sangat sulit. Akibatnya, evaluasi dan pencatatan metode latihan secara ilmiah juga menjadi tantangan besar. Meskipun banyak metode latihan telah terbukti memberikan manfaat, masih terdapat banyak hal yang perlu diteliti dan dijelaskan lebih lanjut. Namun, manusia dituntut untuk mampu mencari solusi atas permasalahan ini.

Meskipun banyak studi telah dilakukan oleh pakar olahraga, cara berlatih fisik apakah secara umum atau khusus masih sering dianggap sebagai faktor utama pencapaian seorang atlet. Secara umum, dalam

pengembangan seorang atlet, pelatih atau pengajar olahraga menyusun rencana latihan yang berlandaskan pada prinsip peningkatan bertahap, latihan interval, serta detail dari program latihan itu sendiri. (Sukadiyanto, 2011)

1) Peningkatan Program

Peningkatan dalam program latihan umumnya mengacu pada prinsip-prinsip dasar yang telah ditetapkan. Perbaikan kualitas dan intensitas latihan biasanya dilakukan secara bertahap, dimulai dari bentuk latihan yang ringan dan sederhana, lalu secara perlahan meningkat menjadi lebih berat dan kompleks. Salah satu hal penting yang harus diperhatikan oleh guru olahraga dalam menyusun jadwal latihan adalah faktor tahapan peningkatan tersebut.

Program latihan yang dirancang secara bertahap akan menghasilkan manfaat optimal apabila disusun dengan memperhatikan jeda waktu atau interval yang tepat. Dengan begitu, latihan akan memiliki pola ritmis antara aktivitas intensif dan waktu pemulihan, sehingga efisiensi latihan dapat tercapai secara maksimal.

2) Prinsip Interval

Prinsip interval berfokus pada proses pengembalian energi setelah melakukan kegiatan harian. Di bidang olahraga, penting untuk menciptakan keseimbangan antara periode kerja keras dan waktu pemulihan secara ritmis. Sebelum memulai sesi latihan atau

aktivitas olahraga, seorang atlet harus melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menaikkan suhu tubuh, yang bermanfaat dalam mempersiapkan otot agar dapat berfungsi secara maksimal. Begitu pula setelah latihan selesai, atlet perlu melakukan pendinginan guna membantu tubuh kembali ke kondisi normal.

3) Latihan Khusus

Peningkatan intensitas latihan harus disesuaikan dengan jenis cabang olahraga yang ditekuni oleh seorang atlet. Setelah atlet mencapai kemampuan dan keterampilan dasar serta memenuhi standar minimum kebugaran fisik dan mental, maka ia dapat mulai menjalani program latihan khusus. Pada tahap ini, fokus utama latihan diarahkan pada bagian-bagian tubuh yang paling dibutuhkan untuk memenuhi standar kebugaran jasmani, disertai latihan kecepatan gerak yang sesuai dengan kondisi fisik masing-masing atlet.

Latihan khusus yang dirancang sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti memiliki peran penting dalam mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi maupun sesi latihan. Dalam hal ini, penentuan metode latihan yang tepat menjadi prioritas utama, karena metode tersebut akan sangat menentukan keberhasilan dalam membentuk dan mengembangkan kekuatan fisik atlet.

7. Dasar Latihan

Berdasarkan pandangan Jess Jarver (2007), setelah menguasai tiga konsep dasar yaitu peningkatan program latihan, prinsip interval, dan latihan yang spesifik adalah krusial untuk juga memperhatikan elemen fisik dan teknik dalam pelatihan. Dengan memperhatikan berbagai aspek tersebut, diharapkan atlet dapat meraih performa optimal setiap tahun, terutama ketika bersiap untuk berkompetisi. Secara keseluruhan, prinsip dari latihan tahunan dapat dikategorikan ke dalam empat tahap utama, yaitu.

1) Tahap Istirahat Aktif

Tahap istirahat aktif adalah masa pemulihan jangka pendek yang dilakukan setelah atlet menyelesaikan suatu kompetisi. Pada fase ini, intensitas latihan dikurangi hingga tingkat yang paling rendah.

2) Tahap tingkat dasar

Fokus utama pada tahap ini adalah pelaksanaan latihan dengan intensitas tinggi, yang bertujuan untuk membangun dan meningkatkan kondisi fisik atlet.

3) Tahap tingkat kompetisi

Pada tahap ini, perhatian difokuskan sepenuhnya pada peningkatan keterampilan teknik, sementara intensitas latihan beban secara perlahan dikurangi.

8. Ekstrakurikuler Bola Voli

Kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas yang dilaksanakan di luar jam pelajaran reguler, baik saat libur maupun di dalam atau luar lingkungan sekolah, yang bisa berlangsung secara rutin atau pada waktu-waktu tertentu, tergantung pada kemampuan dan kebijakan sekolah. Kegiatan ini memiliki berbagai manfaat, seperti membantu siswa memanfaatkan waktu luang secara produktif, menjadi sarana penyaluran energi secara positif, meningkatkan kebugaran fisik, menumbuhkan rasa percaya diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interaksi sosial, serta menjadi media untuk aktualisasi diri. Salah satu bentuk pembinaan prestasi di bidang olahraga dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang umum dijumpai di lingkungan pendidikan, terutama di sekolah formal, adalah ekstrakurikuler bola voli. Bola voli merupakan permainan beregu yang bertujuan menjatuhkan bola di area lawan dengan lebih dulu melambungkannya ke udara.

Ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan di luar waktu belajar yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan siswa, bersamaan dengan mengembangkan serta menerapkan pemahaman di dunia olahraga. Aktivitas ini ditujukan bagi siswa yang ingin mengekspresikan bakat dan minat mereka dalam jenis olahraga tertentu, dengan harapan meningkatkan keterampilan, prestasi, serta mendorong gaya hidup yang sehat. Dalam Dokumen Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) Pendidikan Jasmani, dinyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara

keseluruhan memiliki sasaran yang mencakup berbagai aspek perkembangan siswa.

D. Kerangka Berpikir

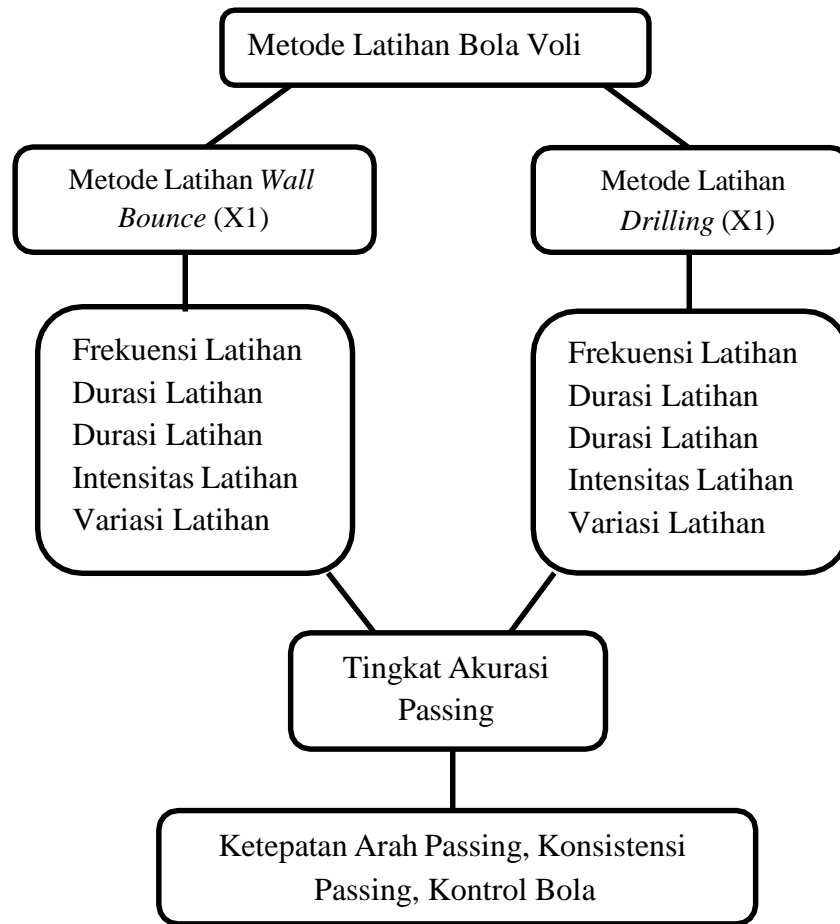
Perkembangan bola voli di Indonesia tidak seimbang dengan peningkatan prestasi. Beberapa alasan untuk hal ini termasuk masalah sarana dan prasarana, Kompetisi yang konsisten dan teratur, kualitas pelatih, dan kurangnya dukungan untuk penelitian ilmiah. Peneliti ini berpendapat jika seseorang ingin meningkatkan kemampuan bermain bola voli mereka harus menggunakan metode latihan yang tepat. Tim memenangkan dengan mudah ketika atletnya berbakat dan mempunyai teknik yang baik. Prestasi tim akan meningkat jika mereka memenangkan pertandingan dengan mudah.

Sebagai hasil dari analisis awal, peneliti menemukan bahwa di kegiatan ekstrakurikuler kurangnya akurasi passing bawah contohnya saat menerima bola banyak pemain melakukan kesalahan passing, sehingga harus digunakan metode latihan yang tepat. Kemampuan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler di MIN 1 MAGETAN untuk bermain bola voli dapat dipengaruhi oleh metode latihan yang tepat teknik yang baik. Adapun metode yang tepat adalah latihan latihan *wall bounche* dan latihan *drilling*.

Latihan *Wall Bounce* adalah metode latihan yang menggunakan tembok sebagai alat bantu untuk meningkatkan keterampilan teknis, terutama dalam mengontrol bola, passing, dan refleks dalam olahraga, seperti bola voli, basket, atau sepak bola. Latihan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke tembok secara berulang-ulang untuk melatih keterampilan dasar yang

diperlukan dalam suatu cabang olahraga. Latihan *Drilling* adalah metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet dalam berbagai cabang olahraga. Dalam latihan ini, atlet melakukan serangkaian repetisi atau pengulangan gerakan tertentu secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan spesifik yang diperlukan dalam permainan.

Latihan *drilling* biasanya dilakukan dengan intensitas yang tinggi dan berfokus pada pengulangan gerakan untuk membentuk kebiasaan motorik yang otomatis, serta memperbaiki teknik dan efisiensi gerakan. Model *drill* target tetap adalah kemahiran tidak terbuka. Akurasi passing dalam bola voli mengacu pada sejauh mana bola yang dipassing dapat sampai ke tujuan yang diinginkan dengan tepat, seperti ke posisi yang sesuai dengan rekan setim atau area yang telah ditentukan di lapangan. Akurasi passing sangat penting untuk memastikan bola dapat diterima dengan baik dan tim dapat melanjutkan serangan dengan lancar. Adapun kerangka berpikir yang bisa di lihat (Gambar 2.9)



Gambar 2.9 Kerangka Berfikir

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh metode latihan wall bounce terhadap peningkatan akurasi passing bawah dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MIN 1 Magetan.
2. Ada pengaruh metode latihan *drilling* terhadap Peningkatan akurasi passing bawah dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MIN 1 Magetan.

3. Latihan *Wall Bounce* dan *drilling* kurang berpengaruh terhadap peningkatan akurasi passing bawah dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler MIN 1 Magetan

