

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bolavoli

a. Pengertian Bolavoli

Permainan Bolavoli adalah salah satu olahraga populer di dunia Vierra & Fergusson (2004: 2), Bolavoli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh net. Gabriel et al (2017: 1282) menjelaskan bahwa Bolavoli adalah permainan yang membutuhkan kapasitas aerobik yang tinggi, kemampuan melompat yaitu dalam bloking, pengeluaran daya, dan kelincahan. Voli adalah olahraga multi set dengan kinerja tinggi dari waktu ke waktu.

Duzgun et al (2011: 184) Bolavoli adalah disiplin permainan yang rumit dengan teknik tinggi, taktis, dan tuntutan pemain yang tinggi, dan melayani passing dan pengaturan bola saat menyerang. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar”, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Pendapat lain menurut *Volleyball is the game played by two team each having six players on a 9 mt square court, the two court separated by the net (height 2.43mt for men and 2.24mt for women). Three are called front row player and three are called back row players* (singh, 2015: 3). Bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain Bolavoli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan.

Pion et al (2015: 1480) menjelaskan bahwa bolavoli adalah olahraga olimpiade yang dimainkan oleh 2 tim dari masing-masing pemain mencoba untuk menjatuhkan bola di area lawan dengan memblokir dan memukul bola melewati net. Sheppard et al (2008: 758) menjelaskan bahwa voli adalah permainan pendek dengan serangan yang cepat dengan aktivitas rendah dan waktu pemulihan yang cepat. Saat serangan cepat pemain yang berposisi didepan terlibat lompatan yang defensive dan ofensif. Gortsila (2013:1) Bolavoli adalah olahraga kompetitif yang dimainkan di berbagai pengadilan permukaan tergantung pada apakah itu sedang dilakukan di dalam ruangan atau di luar rumah. Dengan demikian Bolavoli indoor dimainkan pada permukaan datar yang keras sebagian besar terbuat dari kayu atau bahan sintesis lainnya, sementara di luar ruangan Bolavoli dimainkan di atas beton, rumput, atau paling umum pasir.

Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul Bola ke arah bidang musuh sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri atas operan kepada pengumpan kemudian diumpankan kepada penyerang, dan sebuah *spike* yang diarahkan ke arah bidang lapangan lawan (Vierra & Fergusson, 2004: 2). Ahmadi (2007: 20) menyatakan "Permainan Bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan Bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan Bolavoli".

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Bolavoli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam

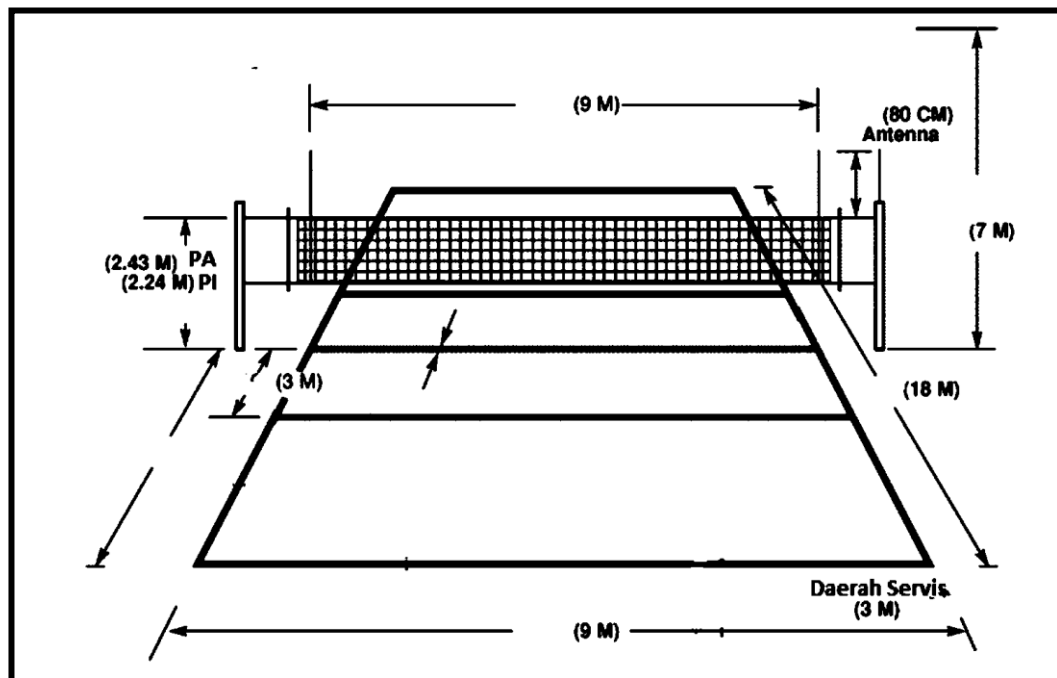
pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9x18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

b. Fasilitas Perlengkapan Bolavoli

Fasilitas dan perlengkapan Bolavoli merupakan segala hal berbentuk barang yang berguna untuk memperlancar proses latihan atau pertandingan Bolavoli. Fasilitas dan perlengkapan Bolavoli terdiri atas lapangan, jaring, bola, dan perlengkapan pemain. Fasilitas Bolavoli terdiri dari: (1) lapangan permainan Bolavoli, (2) net atau jaring, (3) tiang dan tongkat, dan (4) Bolavoli. Berikut ini penjabaran terkait fasilitas permainan Bolavoli:

1) Lapangan

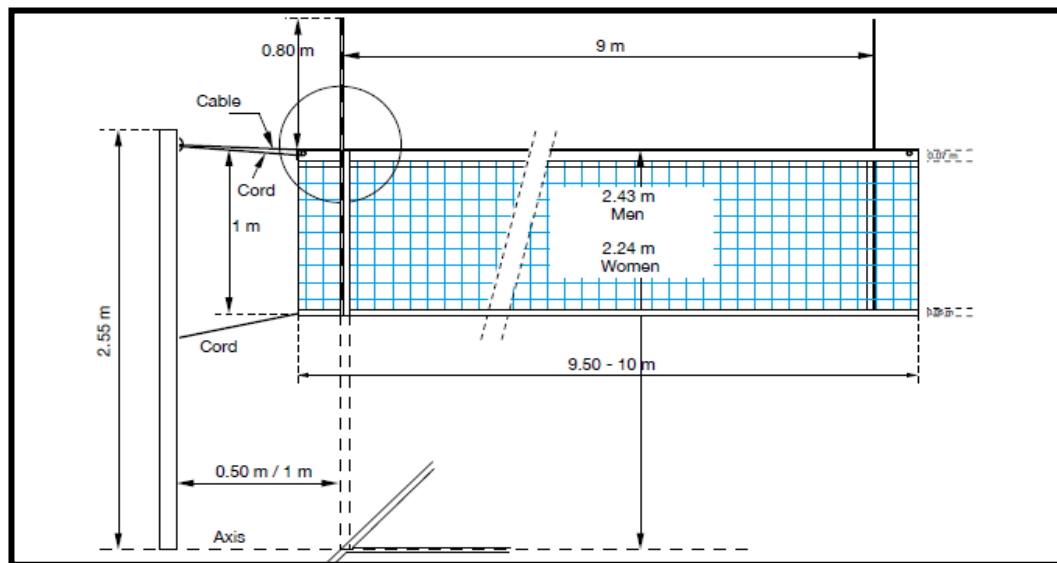
Ukuran lapangan Bolavoli adalah 9 meter x 18 meter. Ukuran tinggi net putra 2,43 meter dan untuk net putri 2,24 meter. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan adalah 5 cm. (Suhadi & Sujarwo, 2009: 71). Selain itu pada saat pertandingan terdapat area khusus berbentuk kotak pada sudut sejajar bangku pemain. Kotak tersebut digunakan untuk para pemain cadangan melakukan pemanasan dan bersiap memasuki lapangan (Ahmadi, 2007: 9). Lapangan Bolavoli dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Lapangan Bolavoli
(Sumber: FIVB, 2013:63)

2) Net atau Jaring

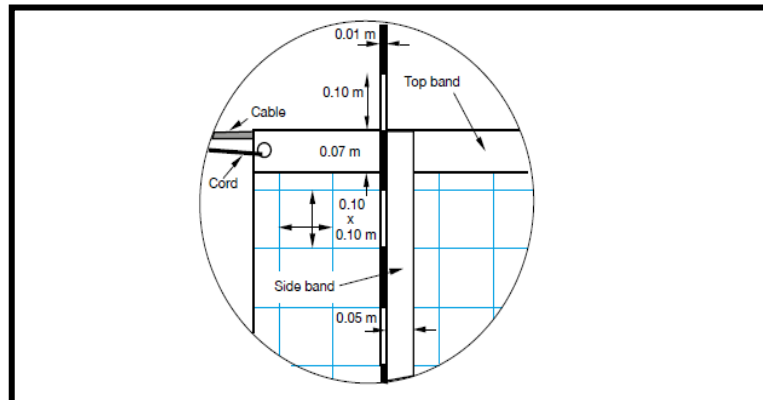
Jaring/net adalah alat yang digunakan untuk membatasi area dalam lapangan Bolavoli. Ketentuan lebar net 1 m dan panjang 9,50 m, terdiri atas rajutan lubang-lubang 10 cm berbentuk persegi berwarna hitam. Lubang-lubang pada net bervariasi, ada yang terdiri dari 10 lubang ke bawah atau 9 lubang ke bawah, tetapi untuk standar internasional menggunakan 10 lubang ke bawah, perbedaan jumlah lubang berpengaruh pada lebar net. Pada samping kanan dan kiri net, atas dan bawah terdapat lubang, lubang tersebut dikaitkan dengan seutas tali, tali digunakan untuk menarik net ke tiang-tiang net, hal tersebut dimaksudkan agar net tersebut terbentang dengan tegang. Net Bolavoli dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 2. Net Bolavoli
(Sumber: FIVB, 2013: 61)

3) Tiang dan Antena

Dalam pertandingan olahraga Bolavoli nasional maupun internasional, harus ada antena yang menonjol ke atas yang dipasang di atas batas samping jaring/net. Kegunaan dari antena ini yaitu untuk batas luar lambungan bola, jika bola melambung di luar antena maka dinyatakan keluar. Sebuah antena dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Antena diletakkan dengan arah berlawanan pada sisi net. Dua buah antena ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan ditempatkan berlawanan dari net. Antena dibuat dari bahan *fiber glass* ukuran panjang 180 cm garis tengah 1 cm. Antena itu harus berwarna kontras. Tinggi antena di atas net adalah 80 cm dan diberi garis-garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm, bisa berwarna hitam putih, merah putih atau hitam kuning (1, 2013: 61). Antena Bolavoli dapat dilihat pada gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Antena (Sumber: FIVB, 2013: 61)

4) Bola

Bola yang dipergunakan dalam pertandingan resmi haruslah mempunyai kriteria yang memenuhi syarat dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. FIVB (2013:16) menjelaskan bola harus bulat, terbuat dari kulit fleksibel atau kulit sintetis dengan kantung kemih di dalamnya, terbuat dari karet atau bahan serupa. Warnanya mungkin seragam warna terang atau kombinasi warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna bola yang digunakan dalam kompetisi resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Lingkaranya adalah 65-67 cm dan beratnya adalah 260-280 g. Tekanan dalamnya harus 0,30 hingga 0,325 kg / cm² (4,26 hingga 4,61 psi) (294,3 hingga 318,82 mbar atau hPa). Gambar Bolavoli resmi dari FIVB sebagai berikut :



Gambar 4. Bola Ukuran 5. (Sumber: FIVB, 2013)

5) Perlengkapan Pemain

Selain perlengkapan yang digunakan untuk permainan Bolavoli di atas, seorang pemain Bolavoli harus mempunyai perlengkapan pribadi. Perlengkapan pribadi tersebut di antaranya seperti sepatu dan *decker*. Perlengkapan pribadi tersebut digunakan untuk mencegah terjadinya cedera saat berlatih maupun saat bertanding dalam Bolavoli.

c. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Untuk bermain Bolavoli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Beutelstahl (2008: 9) menyatakan teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Dalam permainan Bolavoli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar Bolavoli dengan baik. Menguasai teknik dasar dalam Bolavoli merupakan faktor penting agar mampu bermain Bolavoli dengan terampil. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, Bolavoli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*indoor*). Karena makin berkembang, Bolavoli dimainkan di pantai yang dikenal dengan Bolavoli pantai. Dalam Bolavoli terdapat bermacam-macam teknik. Ahmadi (2007: 20), menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan Bolavoli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

1) *Service*

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain (Beutelsthal, 2008: 9). Menurut Ahmadi (2007: 20) servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis ahir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan. Tetapi pada perkembangannya servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin.

Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Karena pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih pemainnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama. (Suhadi & Sujarwo, 2009: 30) menyatakan dalam melakukan servis ada beberapa macam cara atau model, yaitu: (A) Servis bawah/*underhand serve*, (B) Servis atas/*overhead serve*, dan (C) Servis lompat/*jump serve*. Sedangkan menurut hasil bola yang dihasilkan setelah dilakukan servis maka ada servis: (a) Berputar/*Spin*, (b) Mengambang/*Float*. Dari jenis putaran hasil bola servis maka ada servis: (a) Putaran kedepan/*top spin*, (b) Putaran kebelakang/*back spin*, (c) Putaran kesamping/*side spin*.

2) *Passing*

Menurut Ahmadi (2007: 22) *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Secara umum teknik *passing* dalam permainan Bolavoli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. (Suhadi & Sujarwo, 2009: 36) menyatakan Sebenarnya dalam prinsip *passing* bawah diupayakan bahwa bola itu selalu kedepan atas kita dan melambung di daerah tengah lapangan kita, sehingga pengumpan dengan mudah akan melakukan umpanan

3) Umpan (*Set Up*)

Untuk dapat melakukan sebuah serangan selain harus mampu melakukan *passing* dari servis yang baik juga diperlukan pemain yang bertugas memberi umpan (*tosser*). *Set up* adalah pemberian umpan pada teman seregu untuk melakukan serangan (Ahmadi, 2007: 29). Umpan dalam permainan Bolavoli modern sangat identik dengan tugas seorang *tosser* dengan *Passing* atas. Dijelaskan (Suhadi & Sujarwo, 2009: 37) *passing* atas adalah suatu teknik dasar dalam permainan bolavoli dimana di dalam permainan yang sesungguhnya akan digunakan sebagai teknik pemberian atau penyajian bola kepada teman untuk dipukul atau di smash ke daerah lawan. Jenis *passing* atas ada dua macam yaitu: (a) *passing* atas dengan lompatan, (b) *passing* atas tidak dengan lompatan. Sedangkan menurut hasil arah bola yang disajikan atau diumpankan ada *passing* atas ke depan dan *passing* atas ke belakang.

4) *Smash*

(Ahmadi, 2007: 31) pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya

memperoleh nilai oleh suatu tim. Salah satu cara mendapatkan poin adalah dengan melakukan serangan melalui *smash* keras dan akurat. Suhadi & Sujarwo, (2009: 42) menyatakan ada beberapa tipe smash menurut jenis bola sajian dari tossernya adalah: smash bola semi (*semi spike*), smash bola open/tinggi(*open spike*), smash bola cepat A dan B (*quick A dan B*), smash dari garis belakang (*back attack*).

5) *Blocking*

Winarno dkk, (2013:160) menyatakan pada dasarnya *block* adalah sebuah Teknik dengan cara merintang atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan *timing* yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar Bolavoli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan Bolavoli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain Bolavoli dengan baik. Teknik yang harus

dikuasai dalam permainan Bolavoli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Menguasai teknik dasar Bolavoli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

2. Hakikat *Passing* Bawah Bolavoli

. Menurut Suhadi & Sujarwo, (2009: 34) *passing* bawah adalah suatu teknik menerima bola dengan menggunakan kedua tangan. Perkenaan pada ruas tangan di atas pergelangan tangan ke atas sampai dengan siku. Penggunaan *passing* bawah saat permainan bolavoli dijelaskan Winarno dkk, (2013:77) *Passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah.

Dikemukakan Durrwachter (1986: 52) Teknik ini bagi anak didik dirasakan lebih wajar, gampang dan terutama lebih aman pada saat menerima bola yang keras dibandingkan dengan gerak *passing* atas yang memerlukan sikap tangan dan jari khusus. Dengan teknik *passing* bawah bola yang datang bisa diterima dengan mudah dan dapat dilambungkan kembali, juga apa bila posisi bola sangat rendah atau menyamping dari tubuh.

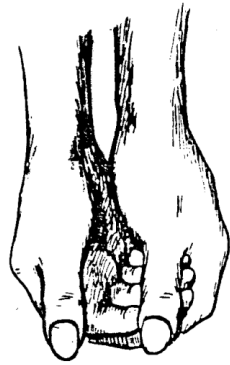
a. Teknik *Passing* Bawah

Winarno dkk, (2013:77) Menjelaskan tentang pelaksanaan teknik *passing* bawah :

(1). Sikap persiapan.

Berdiri tegak dengan kaki kangkang selebar bahu, atau lebih lebar sedikit, posisi lutut sedikit ditekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan ditekuk (sudut

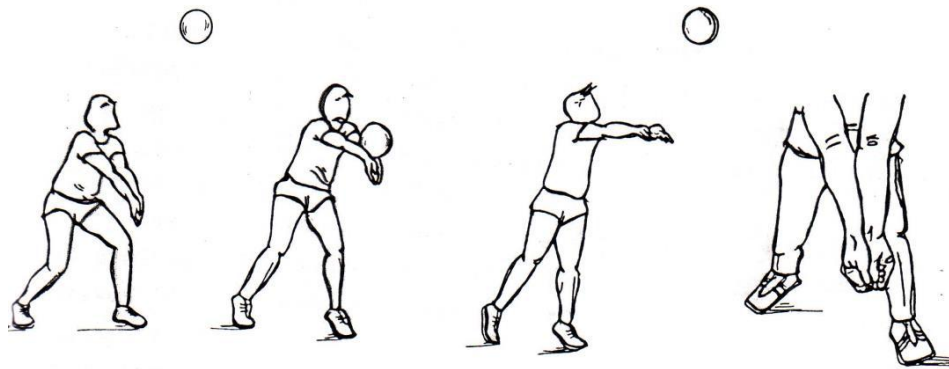
antara lengan dengan badan $\pm 45^\circ$). Agar pada saat terjadi perkenaan bola tidak lepas, maka taruh salah satu tangan di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat.



Gambar 5. Sikap Tangan untuk passing bawah. (Winarno dkk, 2013:78)

(2). Sikap perkenaan.

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



Gambar 6. Sikap perkenaan *passing* bawah. (Winarno dkk, 2013:79)

(3) Sikap akhir:

Setelah bola di *passing*, maka segera diikuti dengan mengambil sikap kembali agar dapat bergerak dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan.

b. Teknik *Passing* Bawah satu tangan

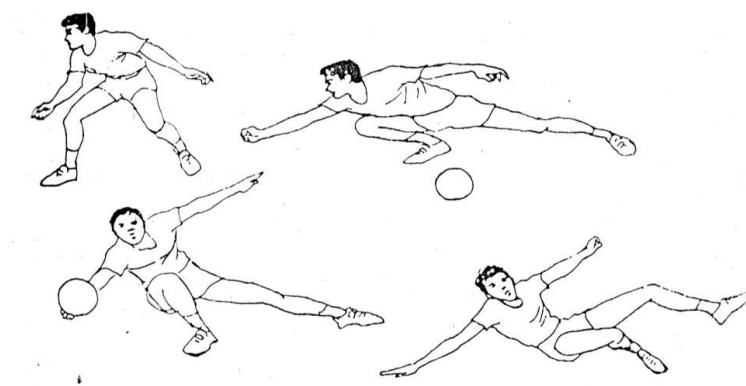
(1). Sikap perkenaan:

Ambillah posisi sikap siap normal dengan tumit diangkat sedikit, agar keadaan tubuh seimbang labil untuk menjamin dapat melakukan reaksi ke segala arah dengan cepat. Kedua tangan berada di depan dada, perhatian tertuju ke arah bola.

(2). Sikap pelaksanaan:

Setelah mengamil awalan (start) secukupnya, sehingga bola berada pada jarak yang tepat dengan melakukan *passing* satu tangan. Jarak jangkauan yang dimaksud adalah satu lengan ditambah dengan kepanjangan badan yang dijulurkan ke arah bola. Tangan yang akan digunakan untuk melakukan *passing*

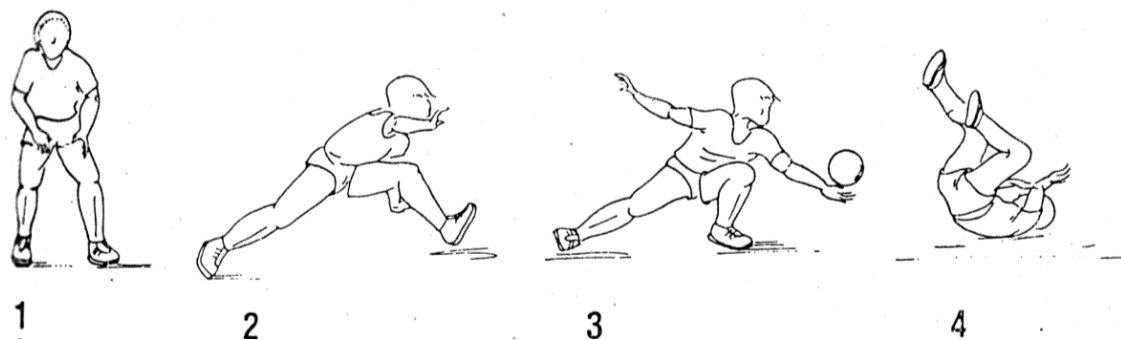
dijulurkan dengan jari-jari kaki menggenggam ringan. Perkenaan bola pada permukaan lengan bawah antara pergelangan tangan dan sendi siku. Sedangkan pusat (poros) gerakan lengan pada sendi bahu, usahakan satu gerakan lengan dari sudut 30° menuju ke sudut 90° (gerakan dari bawah ke atas terhadap sumbu badan). Rendahkan badan dan julurkan lengan sejauh mungkin untuk mencapai bola yang akan dipukul (di passing).



Gambar 7. Perkenaan passing bawah Satu Tangan. (Winarno dkk, 2013:77)

(3). Sikap akhir:

Setelah memukul bola, maka dapat diteruskan dengan menggulingkan badan ke samping, guling ke depan atau ke belakang sesuai dengan arah pengambilan bola passing bawah satu tangan sebagai gerakan lanjutan. Setelah selesai melakukan passing, kemudian cepat bangun untuk siap bermain dan pandangan pemain selalu ke arah bola. Keberanian pemain, semangat dan perhitungan yang matang mempunyai andil besar terhadap keberhasilan pemain dalam melakukan passing bawah satu tangan.



Gambar 8. gerak lanjutan *passing* bawah satu tangan. (Winarno dkk, 2013:82)

3. Hakikat Metode Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Mansur (2016:4) latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan. Dijelaskan (Sukadiyanto, 2011: 5) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Sukadiyanto (2011: 5) pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Sukadiyanto (2011: 5) pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam

penyempurnaan gerakanya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Menurut Djoko pekik (2002:8) ilmu pelatihan adalah ilmu terapan yang mempelajari masalah masalah atlet, pelatih, proses berlatih melatih, pertandingan, evaluasi hasil latihan dalam rangka mencapai suatu prestasi maksimal, atau suatu ilmu yang mempelajari teori dan metodologi latihan untuk mencapai prestasi maksimal.

Ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2011: 7) antara lain :

- (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampua yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relative permanen.
- (5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

b. Tujuan Latihan.

Menurut Sukadiyanto (2011: 7) tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Menurut (Suharjana, 2013: 38) ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani. Suatu latihan hendaknya mempunyai tujuan dan sasaran tertentu, dijelaskan

Harsono (2015: 39) menjelaskan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Sedang menurut Sukadiyanto (2011: 8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Agar tujuan latihan dapat tercapai maka diperlukan tahapan tahapan dalam latihan, dijelaskan Djoko pekik (2002:59) agar memperoleh hasil optimal latihan dilakukan secara bertahap yakni pendahuluan, pemanasan, latihan inti dan

peregangan. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat berisifat untuk jangka panjang dan jangka pendek, dipaparkan Sukadiyanto (2011: 8) jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya adalah proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih yunior. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan teknik dasar yang benar. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahakan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kerja fisik , di antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincihan, kelentikan, dan keterampilan teknik cabang olahraga.

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain untuk:

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Sedang untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sasarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap Cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predominan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik maka harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet.

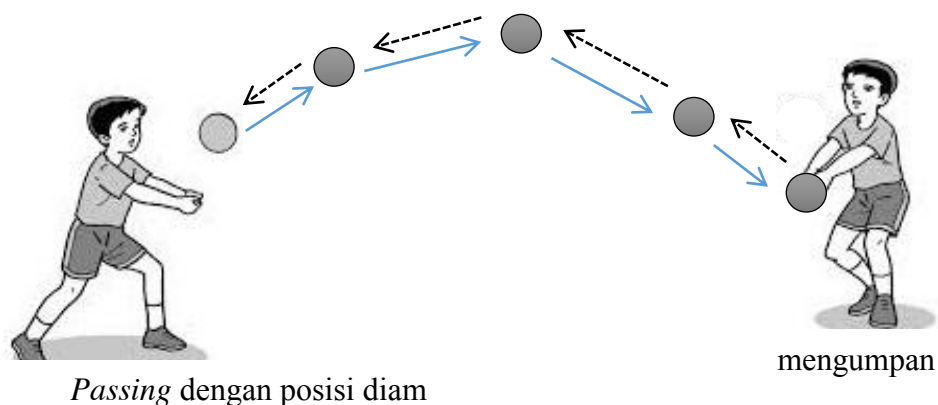
Keberhasilan program latihan juga didukung oleh bidang keilmuan terkait dijelaskan Lidor (2010 : 114) program pelatihan untuk pemain Bolavoli

remaja dapat memanfaatkannya pengetahuan teoritis dan praktis dari berbagai domain terkait, di antaranya latihan fisiologi, kinesiology, pengukuran dan evaluasi dalam olahraga, motorik pengembangan, dan kedokteran olahraga.

4. Metode Latihan *Drill passing statis* dan *Drill passing dinamis*

a. Metode Latihan *Drill passing statis*

Konsep dasar dari metode latihan *drill statis* adalah melakukan latihan *passing* dengan posisi tetap tanpa berpindah tempat. Siswa dikondisikan melakukan *passing* dengan tidak melangkah dari posisi awal. Reynaud, (2011:12) latihan *drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan, *drill* dapat menghasilkan kemajuan jadi setiap pemberian *drill* berkelanjutan dengan yang berikutnya. Dalam hal ini pemain akan memahami tujuan *drill* dan hubungannya dengan permainan. Edward (2011: 144) menyatakan suatu latihan dimana keterampilan yang dilatihkan dengan cara yang sama, tanpa variasi dalam serangkaian uji coba latihan. Dalam metode latihan *drill statis*, pengulangan dilakukan agar terjadi gerakan otomatisasi.



Gambar 9. contoh Latihan *Drill Passing Statis*

Yuliawan & Sugiyanto (2014: 148) menyatakan kelebihan dan kelemahan

metode *drill* tetap yaitu:

1) Kelebihan Metode *Drill* Tetap.

- a) Atlet dapat mengetahui kesalahan pukulannya, sehingga cepat anak memperbaiki kesalahan pukulannya.
- b) Konsentrasi pukulannya hanya tertuju pada satu gerakan, sehingga memudahkan anak untuk lebih cepat hafal dan menguasai pukulan tersebut.
- c) Memberikan rangsangan secara otomatisasi pada satu sasaran.
- d) Pelatih selalu dapat mengawasi atau memonitoring pelaksanaan latihan.

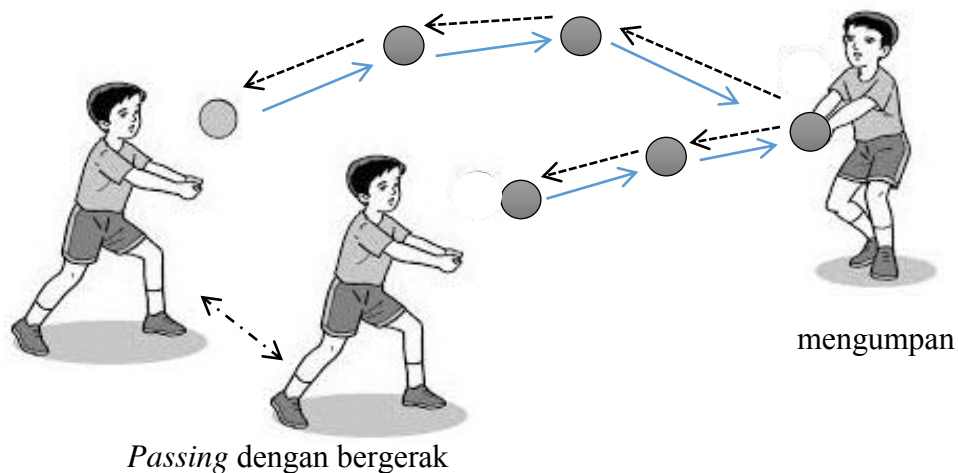
2) Kelemahan Metode *Drill* Tetap

- a) Anak latih akan merasa kebosanan karena pengulangan diselesaikan dalam satu tugas terlebih dahulu.
- b) Latihan dilakukan secara berulang-ulang untuk satu tugas terlebih dahulu.

b. Metode Latihan *Drill* Dinamis.

Menurut Rusman (2012: 290) metode *drill* adalah suatu metode dalam latihan dengan menanamkan kebiasaan tertentu dalam bentuk latihan yang terus menerus, sehingga akan tertanam dan kemudian akan menjadi kebiasaan. Misalnya dengan melakukan gerakan teknik-teknik secara berulang-ulang. Konsep dasar dari metode latihan *drill statis* adalah melakukan latihan *passing* dengan posisi terus bergerak berpindah tempat dengan menggunakan kombinasi gerak. Siswa dikondisikan melakukan latihan *passing* dengan gerakan tambahan langkah ke samping, depan dan belakang. Yuliawan & Sugiyanto (2014: 146) menyatakan latihan *drill* kombinasi (*strokes*) adalah pola pukulan atau berbagai materi latihan yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola.

Diperjelas oleh Bompas, (1994: 59) “*The acquisition of a skill is based on thousands of repetitions, which Thorndike (1935) calls the law of exercise. Without an immense number of repetitions, the skill law of exercise. Automatized or reach a high level of technical stability*”. Artinya untuk menambah ketrampilan dasarnya adalah mengulang sebanyak mungkin gerakan yang dikehendaki.



Gambar 10. contoh Latihan *Passing Drill Dinamis*

Yuliawan & Sugiyanto (2014: 148) menyatakan kelebihan dan kelemahan metode *drill* kombinasi yaitu:

1) Kelebihan

- a) Tingkat kebosanan atlet berlatih sedikit, karena gerakanya bervariasi.
- b) Anak latih dapat mengaplikasikan langsung pukulan yang dilatih seperti kenyataan.

2) Kelemahan

- a) Perlu membutuhkan waktu yang relatif lama, karena tugas adalah satu gerakan rangkaian.
- b) Tidak terfokus pada satu gerakan, sehingga sasaran latihan kurang tepat.

5. Hakikat Koordinasi

Menurut Suharjana (2013: 147) koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien. Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Dijelaskan (Djoko pekik, 2002:77) koordinasi adalah kemapuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Hampir semua cabang olahraga memerlukan koordinasi.

Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Dijelaskan Babu (2014 : 34) Koordinasi adalah kemampuan pemain untuk mengintegrasikan jenis gerakan tubuh ke dalam pola khusus. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang komplek yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi.

Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2011: 149) mengemukakan koordinasi adalah hasil perpaduan hasil kinerja dari kualitas otot, tulang, persendian, dalam menghasilkan suatu gerak yang efektif dan efisien. Setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai ke yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu.

Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan

lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif. Mengenai indikator koordinasi, Sukadiyanto (2005: 139) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis.

Suharjana (2013: 148) membagi koordinasi menjadi dua, yaitu:

1) Koordinasi umum

Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan gerak. Dalam setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian otot-otot, sistem syaraf, dan persendian. Karena itu pada koordinasi umum diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dilakukan. Dengan demikian koordinasi umum merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan koordinasi khusus.

2) Koordinasi khusus

Koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan biomotor lain yang sesuai karakteristik cabang olahraga. Setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil kerja antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*). Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes.

Keterampilan yang menggunakan unsur koordinasi melibatkan koordinasi mata kaki (*foot-eye coordination*) atau koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) serta koordinasi mata-kaki dan tangan. Tingkat koordinasi atau baik

tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik akan mampu melakukan keterampilan dengan sempurna juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru. Atlet juga dapat dengan mudah berpindah atau mengubah pola gerakannya dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.

Dengan demikian untuk mencapai tujuan koordinasi yang baik perlu adanya latihan yang dapat mengembangkan kemampuan koordinasi, latihan yang baik untuk memperbaiki koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan antara lain kombinasi berbagai latihan senam kombinasi dengan permainan, latihan keseimbangan dengan mata tertutup, latihan lari rintang, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan dalam penelitian ini adalah mengkoordinasikan indera penglihatan “mata” dan “tangan” sebagai anggota badan dari pergelangan sampai dengan ujung jari dengan hasil kemampuan *passing*, dan diukur menggunakan tes lempar tangkap bola tenis ke tembok.

a. Faktor-faktor Mata Tangan

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precis*), dan efisien. Suharjana, (2013: 147) Atlet dengan koodinasi yang baik akan dapat melakukan gerakan secara tepat (*precise*), dan efisien. Atlet dengan koordinasi baik juga tidak mudah kehilangan keseimbangan,

misalnyapada lapangan yang licin, mendarat setelah melakukan lompatan dan sebagainya

Seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat melakukan keterampilan-keterampilan baru. Faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan baik, maka tingkat koordinasinya juga baik. Dengan demikian latihan yang bertujuan meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan koordinasinya pula.

Pusat pengaturan koordinasi di otak kecil (*cerebellum*) dengan proses dari pusat saraf tepi ke indera dan terus ke otot untuk melaksanakan gerak yang selaras dan utuh otot *synergies* dan antagonis. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi seseorang yaitu faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Tingkat koordinasi seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu ketepatan olahraga, seperti memukul dalam melakukan servis dan smash dalam permainan Bolavoli.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Permen Dikbud nomor 62 tahun 2014 pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam

intrakurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Ekstrakurikuler merupakan wadah pengembangan bakat minat siswa, Hancock (2012: 85) remaja sering mengembangkan keterampilan dan kompetensi diri mereka melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Lunenburg (2010:3) kegiatan ekstrakurikuler dikatakan bersifat integratif karena mereka menyatukan banyak bidang pengetahuan dan pengalaman.

Wikipedia (2015: 1) Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri Berdasarkan Permen Dikbud nomor 62 tahun 2014, kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Di luar negeri kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian penting dalam pendidikan seperti di jelaskan Lunenburg (2010:1) Kegiatan ekstrakurikuler, dengan nama apa pun mereka disebut, adalah bagian penting, dan ekstensif

pendidikan di Amerika. Ekstrakurikuler berperan dalam pembentukan sifat kepemimpinan siswa, dijelaskan Hancock (2012: 84) temuan menunjukkan persepsi remaja terhadap keterampilan kepemimpinan mereka dipengaruhi oleh peran keterlibatan kegiatan ekstrakurikuler dan dukungan orang tua mereka dan orang dewasa lainnya.

Lunenburg (2010:2) Kegiatan ekstrakurikuler melayani tujuan dan fungsi yang sama dengan mata kuliah wajib dan pilihan dalam kurikulum. Namun, mereka memberikan pengalaman yang tidak termasuk dalam program studi formal. Mereka mengizinkan siswa untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kursus formal dan untuk memperoleh konsep kehidupan demokratis. Hancock (2012: 97) Berdasarkan temuan dari penelitian, remaja harus didorong untuk menjadi terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler dan menggali potensi individu mereka sebagai pemimpin.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah yang bertujuan untuk menambah wawasan dan keterampilan siswa menurut kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa. Pada hakikatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan pembinaan siswa.

6. Karakteristik Siswa SMP

Siswa SMP memiliki rata-rata usia 13-16 tahun dan telah masuk pada masa remaja yang merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa.

Menurut (Jahja, 2011 : 221) awal remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16-17 tahun, dan ahir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun yaitu usia matang secara hokum. Dengan demikina ahir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. (Ramon, 2015 : 190) masa remaja biasanya dilihat sebagai masa transisi menuju kedewasaan. Remaja mengalami perubahan dramatis dalam semua dimensi kehidupannya.

Desminta (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja atara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda. Karakteristik perkembangan remaja dilihat dari perkembangan fisik dan psikologi dijelaskan sebagai berikut.

a. Perkembangan Fisik

Transisi perkembangan fisik merupakan hal penting dijelaskan Santrock (2011 : 299) transisi perkembangan merupakan saat penting dalam kehidupan manusia. Transisi tersebut mencakup perpindahan dari periode prenatal ke kelahiran dan masa bayi, dari masa bayi ke masa kanak kanak awal, dari masa kanak kanak awal ke masa kanak kanak menengah dan akhir. Untuk remaja dua transisi penting adalah dari masa kanak kanak ke masa remaja dan dari masa remaja ke masa dewasa. Desminta (2009: 191-192) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada aspek fisik remaja antara lain perubahan dalam tinggi dan berat badan, perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan pubertas, perubahan ciri-ciri seks primer dan perubahan ciri-ciri seks sekunder.

Hal senada diungkapkan Santrock (2011 : 299) Transisi dari masa kanak kanak ke masa remaja melibatkan sejumlah perubahan biologis adalah percepatan pertumbuhan perubahan hormonal dan kematangan seksual yang dating dengan pubertas. Sedang menurut Yusuf (2012: 194) mengemukakan dalam perkembangan remaja secara fisik ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Dengan perkembangan fisik yang meningkat akan memudahkan seorang atlet untuk dapat mengikuti latihan yang bersifat eksploisif. Perubahan dan perkembangan secara fisik yang dialami oleh remaja, antara lain: perubahan pada ciri-ciri seks primer dan sekunder.

b. Perkembangan Psikologis

Perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja merupakan bagian dari pembelajaran yang dialami setiap individu. Secara kejiwaan pada saat fase remaja,

seorang remaja mulai menemukan kematangan dalam hal kejiwaan atau psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf (2012: 195) bahwa “Remaja, secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret”. Senada dengan hal tersebut.

Kondisi yang mempengaruhi perkembangan emosi pada remaja bersifat abstrak, berbeda-beda di setiap individu, dijelaskan Hurlock (2000: 213) sejumlah studi tentang emosi anak telah menyingkapkan bahwa perkembangan emosi mereka bergantung sekaligus pada faktor pematangan dan faktor belajar, tidak semata-mata bergantung pada salah satunya. Reaksi emosional yang tidak muncul pada awal masa kehidupan tidak berarti tidak ada. Reaksi emosional itu mungkin akan muncul kemudian hari, dengan adanya pematangan system endokrin.

Dalam hal emosional, remaja masih tampak berapi-api atau remaja masih kesulitan dalam mengatur emosi yang ada dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf (2012: 197) “Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung)”. Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi seorang remaja dikarenakan faktor perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orang tua, perubahan interaksi dengan teman sebaya, perubahan pandangan luar, dan perubahan interaksi dengan

sekolah.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian oleh Yohana Bela, dan G. Guntur (2017) yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Servis Atas Bolavoli". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh metode massed practice dan metode manipulasi jarak servis terhadap keterampilan servis atas (top spin) Bolavoli, (2) perbedaan hasil servis atas (top spin) Bolavoli yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah terhadap keterampilan servis atas (top spin) Bolavoli, dan (3) interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan servis atas (top spin) Bolavoli. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah anak latih ekstrakurikuler SMP di Kalasan Sleman Yogyakarta, yang berjumlah 42 orang. Sampel penelitian ini 22 diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes koordinasi mata-tangan dan servis atas Bolavoli dengan menggunakan tes russle-lange volleyball serve test. Teknik analisis data menggunakan Anava. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan servis atas dengan menggunakan metode latihan massed practice dan metode latihan manipulasi

jarak terhadap servis atas (top spin) Bolavoli, (2) ada perbedaan yang signifikan servis atas (top spin) Bolavoli antara anak latih yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah, dan (3) ada interaksi antara metode latihan servis atas dan koordinasi mata-tangan terhadap servis atas Bolavoli.

2. Penelitian oleh Anung Probo Ismoko dan Pamuji Sukoco (2013) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap *Power* Tungkai Atlet Bolavoli Junior Putri”. Penelitian bertujuan mengetahui: (1) Peningkatan *power* melalui metode latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills*, (2) Perbedaan pengaruh metode latihan terhadap *power* tungkai, (3) Perbedaan pengaruh *power* tungkai antara yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah, dan (4) Pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap *power* tungkai. Penelitian ini merupakan eksperimen. Populasi penelitian adalah atlet klub Bolavoli Spirit dan Pervas berjumlah 44 atlet. Sampel penelitian 24 atlet ditentukan dengan teknik *sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen penelitian adalah *Sargen Jump Test* dan *Hexagonal Obstacle Test*. Teknik analisis data menggunakan ANAVA. Hasil penelitian adalah: (1) Tidak terdapat perbedaan peningkatan *power* tungkai yang signifikan melalui metode latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills*. (2) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan terhadap *power* tungkai. (3) Terdapat perbedaan peningkatan *power* tungkai antara yang memiliki koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. (4) Tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan

koordinasi terhadap peningkatan *power* tungkai.

3. Penelitian oleh Dhedhy Yuliawan dan FX. Sugiyanto yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Pukulan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula ”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara metode *drill* dan metode *strokes* terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula, (2) perbedaan peningkatan keterampilan bermain bulutangkis antar atlet yang memiliki kelincahan tinggi dan kelincahan rendah, (3) interaksi antara metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Populasi dalam penelitian ini adalah atletklub PB. Manunggal, PB. Natura dan PB. Surya Mataram yang berjumlah 46 atlet. Besarnya sampel yang diambil sebanyak 24 atlet. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan Uji t dan ANAVA. Hasil penelitian sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *drill* dan metode *strokes* terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis, (2) ada perbedaan keterampilan bermain bulutangkis atlet pemula yang memiliki kelincahan tinggi dan kelincahan rendah, (3) tidak ada interaksi antara metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula.

Ketiga penelitian di atas dianggap relevan dengan penelitian ini karena mempunyai kesamaan dalam jenis penelitian yaitu faktorial 2x2. Variabel dalam penelitian di atas memiliki kesamaan yaitu koordinasi. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada sampel dan cabang olahraga yang diteliti. Pada

penelitian ini menggunakan sample siswa SMP dan meneliti tentang Bolavoli.

C. Kerangka Pikir

1. Perbandingan Metode Latihan *Passing* Statis dan Dinamis

Latihan keterampilan *passing* bolavoli yang dilakukan oleh pelatih pada ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Pringkuku dan SMP Negeri 3 Pringkuku selama ini menggunakan berbagai metode latihan, berdasarkan observasi peneliti yaitu menggunakan metode latihan *passing* statis dan metode latihan *passing* dinamis. Metode latihan *passing* statis dilakukan pelatih dengan memberikan contoh dan kemudian siswa mengikuti contoh atau aba-aba dari pelatih. Proses dalam metode latihan *passing* statis menuntut pemain untuk melakukan suatu bentuk aktivitas gerak latihan secara berulang-ulang. Hal tersebut dimungkinkan akan mempercepat pemain mencapai otomatisasi gerak dalam penguasaan suatu keterampilan Bolavoli, namun juga terdapat kelemahan karena gerakan yang dikuasai hanya dalam bentuk situasi gerakan yang monoton atau sudah diketahui sebelumnya oleh siswa. Selain itu ketersediaan sarana latihan seperti jumlah bola yang terbatas, akan mengakibatkan banyak waktu terbuang akibat peserta menunggu giliran untuk melakukan latihan latihan *passing* statis.

Metode latihan *passing* dinamis memberikan latihan keterampilan bolavoli dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya, dimana pemain bergerak menjemput bola tidak hanya diam seperti latihan *passing* statis. Pemain dituntut untuk menyesuaikan *passing* dengan pergerakan kawan seperti dalam permainan sesungguhnya.

Berdasarkan hal tersebut dapat menjadi suatu pemikiran bahwa kedua

metode latihan mempunyai perbedaan. Sehingga dalam hal ini dimungkinkan kedua metode latihan mempunyai pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan bolavoli. Metode latihan *passing* dinamis dimungkinkan akan lebih baik dalam meningkatkan keterampilan Bolavoli dari pada metode latihan latihan *passing* statis, karena di dalam metode latihan latihan *passing* dinamis melibatkan aspek teknis dan taktis secara bersamaan.

2. Perbandingan antara Kemampuan Koordinasi Tinggi dan Rendah terhadap Kemampuan *Passing*

Koordinasi merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu ketepatan olahraga. Tingkat koordinasi seseorang menentukan terhadap efisiensi gerak, dalam melakukan *passing* bawah dalam permainan Bolavoli. Pada kelompok pemain dengan kemampuan koordinasi mata tangan tinggi mempunyai kemampuan *passing* bawah Bolavoli lebih baik dibanding kelompok pemain dengan kemampuan koordinasi mata tangan rendah. Pada kelompok pemain koordinasi mata tangan tinggi memiliki potensi yang lebih tinggi dari pada pemain yang memiliki kemampuan koordinasi mata tangan rendah. Pengaruh koordinasi mata tangan dalam teknik *passing* bawah sangat berperan karena untuk dapat memperkirakan tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dengan tepat, maka harus memiliki salah satunya koordinasi mata tangan yang baik. Dalam melakukan teknik *passing* bawah, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi gerakan yang baik bila dapat memukul dengan teknik yang benar dan luwes. Pemain yang memiliki kemampuan dalam mengkoordinasi yang baik antara mata dan tangan, akan menghasilkan *passing*

bawah yang lebih dinamis, dibandingkan pemain yang kurang dapat mengkoordinasikan dengan baik kedua organ tersebut.

3. Perbedaan Pengaruh Koordinasi Tinggi dengan Metode Latihan *Statis* dan Koordinasi Tinggi dengan Metode Latihan *Dinamis* Terhadap Keterampilan Bolavoli

Koordinasi memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan Bolavoli terutama dalam menerima serangan lawan saat melakukan *passing*, maupun digunakan untuk menyerang lawan sehingga mendapat angka. Kemampuan tubuh untuk bergerak dengan efektif dalam menerima serangan lawan sangat diperlukan oleh pemain Bolavoli. Seorang pemain dengan koordinasi yang baik akan dapat menerima dan mengembalikan serangan lawan. Siswa yang memiliki koordinasi tinggi dimungkinkan akan lebih baik dari pada siswa yang memiliki koordinasi rendah. Apabila siswa yang memiliki koordinasi tinggi dilatih dengan menggunakan dua metode latihan yang berbeda (metode latihan *Statis* dan metode latihan *Dinamis*) maka siswa yang memiliki koordinasi tinggi dilatih dengan metode *Dinamis* akan lebih baik daripada siswa siswa yang memiliki koordinasi tinggi dilatih dengan metode *Statis*. Hal ini dikarenakan metode *Dinamis* memiliki keuntungan lebih banyak mengambil keputusan dan keterlibatan dalam permainan.

4. Perbedaan Pengaruh Koordinasi Rendah dengan Metode Latihan *Statis* dan Koordinasi Rendah dengan Metode Latihan *Dinamis* Terhadap Keterampilan Bolavoli

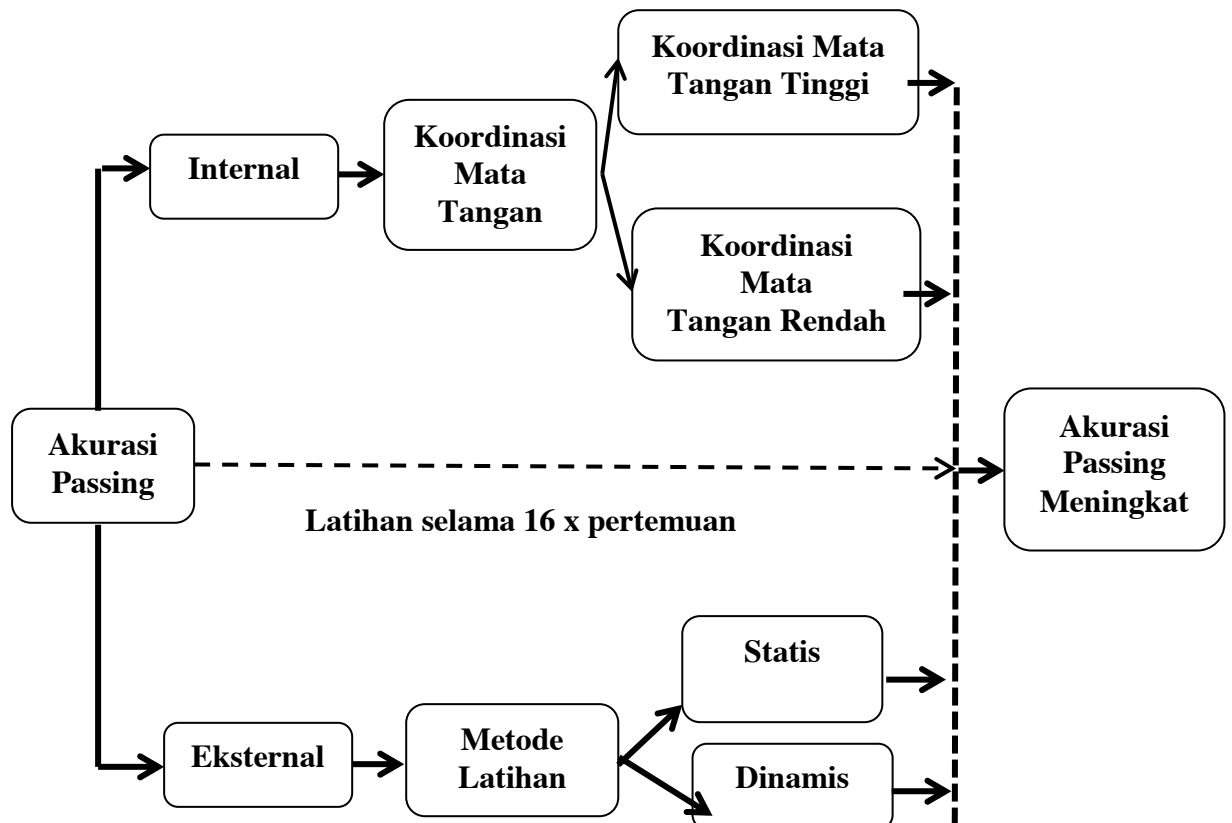
Siswa yang memiliki koordinasi rendah dimungkinkan tidak akan lebih baik daripada siswa yang memiliki koordinasi tinggi. Apabila siswa yang memiliki koordinasi rendah dilatih dengan menggunakan dua metode latihan yang

berbeda (metode latihan *Statis* dan metode latihan *Dinamis*) maka siswa yang memiliki koordinasi rendah dilatih dengan metode *Dinamis* akan lebih baik daripada siswa siswa yang memiliki koordinasi rendah dilatih dengan metode *Statis*. Hal ini dikarenakan metode *Statis* yang kurang menekankan pada pemberian kesempatan kepada siswa untuk berpikir, menganalisis, dan memutuskan sendiri, misalnya mengapa harus melakukan seperti diinstruksikan oleh pelatih. Meskipun metode latihan *Statis* menghasilkan penguasaan dalam beberapa aspek teknis, pengalaman-pengalaman berupa situasi permainan (*game situation*) akan lebih bermanfaat dalam memahirkan *skill* teknis maupun taktis olahraga. Penguasaan keterampilan Bolavoli menggunakan variasi latihan keterampilan gerak yang tidak direncanakan (situasional) lebih baik untuk belajar apabila dibandingkan dengan jenis kondisi latihan yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan (latihan terstruktur).

5. Pengaruh Interaksi Antara Metode Latihan dengan Koordinasi

Metode latihan *passing* bawah statis dan dinamis ternyata saling terjadi persilangan di antara keduanya di mana dalam penerapan serta dalam penggunaan metode latihan baik latihan *passing* bawah statis dan dinamis membutuhkan koordinasi mata tangan, baik koordinasi mata tangan tinggi maupun koordinasi mata tangan rendah pemain yang memiliki koordinasi mata tangan rendah dengan latihan *passing* bawah dinamis, memiliki *passing* bawah yang lebih baik dibandingkan pemain dengan koordinasi mata tangan rendah dan mendapat perlakuan latihan dengan metode latihan *passing* bawah statis. Begitupun pemain yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dengan penerapan metode latihan

passing bawah dinamis lebih baik dari pemain yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi tetapi menggunakan metode latihan *passing* bawah statis. Dengan demikian keefektifan penggunaan metode latihan dipengaruhi oleh koordinasi mata tangan yang dimiliki pemain. Bagan kerangka pikir digambarkan berikut.



Gambar 11. Bagan Kerangka Pikir.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *passing* (statis dan dinamis) terhadap kemampuan *passing* bawah Bolavoli pada peserta ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Pringkuku dan SMP Negeri 3 Pringkuku.

2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah terhadap kemampuan *passing* bawah Bolavoli pada peserta ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Pringkuku dan SMP Negeri 3 Pringkuku.
3. Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *passing* (statis dan dinamis) dan koordinasi terhadap kemampuan *passing* bawah Bolavoli pada peserta ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Pringkuku dan SMP Negeri 3 Pringkuku.