

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.

1. Hakikat Teknik *Passing*

Menurut Aip Syarifudin dan muhadi (1993: 183) permainan bolavoli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam “Cabang Olahraga Permainan”. Voli artinya pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum jatuh ke tanah. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan 3 pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan *block*.

Sedangkan definisi *passing*, menurut M. Yunus (1992: 122) mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Jadi kemampuan *passing* adalah kecakapan dalam mengoper bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai awal pola serangan kepada lawan.

Teknik melakukan *passing* terdiri atas 2 macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi, (1992-1993: 190) *passing* adalah penyajian bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan kelapangan lawan melalui atas jaring.

Kemampuan untuk menguasai teknik dasar *passing* atas dalam bolavoli pada dasarnya merupakan suatu ketrampilan yang didapatkan melalui latihan.

2. Hakikat *Passing* Atas

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-27) memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: a) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, b) *passing* atas ke arah samping pemain, c) *passing* atas sambil melompat ke atas, d) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping, e) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke atas.

Barbara L.Viera & Bonnie Jill Ferguson (2004:51) berpendapat bahwa teknik overhead *passing* adalah salah satu teknik dimana seseorang dapat menguasai bola dengan efisiensi tinggi dan terkontrol dengan baik.

Cara melakukan *passing* atas Nuril Ahmadi (2007: 25) adalah “Jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekek hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^\circ$. Bola disentuh dengan cara meluruskan kaki dan tangan.”

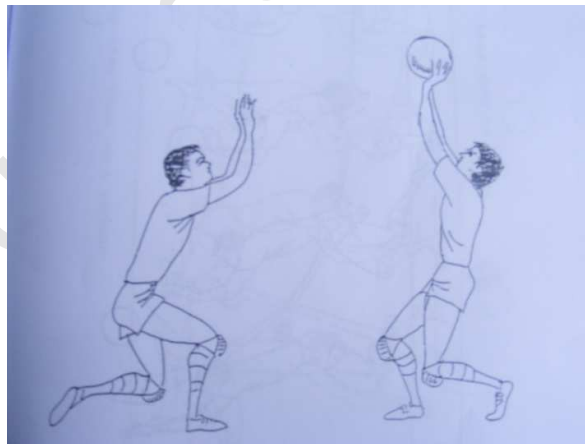
Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawanya, maka teknik *passing* atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. *Passing* atas yang baik dan tepat akan memberikan

kemudahan bagi temanya dalam memainkan bola atau melakukan serangan sehingga hasilnya lebih sempurna. Untuk dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan benar pemain harus menguasai teknik garakan dengan benar. Teknik *passing* atas secara visual dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar : 1`

Sikap lengan dan jari pada saat penerimaan bola
(M. Yunus, 1992: 137)

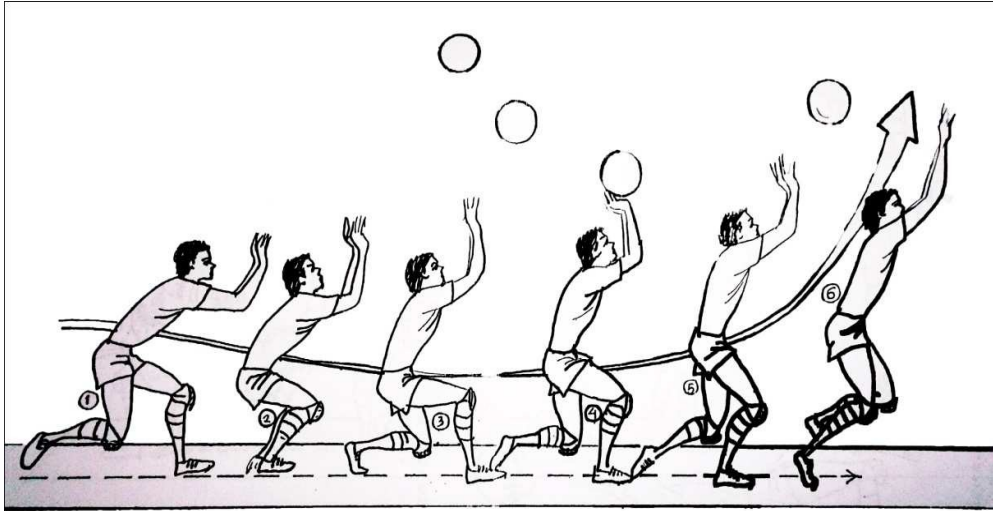


Gambar : 2

Sikap badan saat menerima bola
(M. Yunus, 1992: 137)

Menurut M. Yunus, (1992: 122) langkah-langkah melakukan *passing* atas adalah sebagai berikut : (1.) Sikap Permulaan, Ambil sikap

siap normal dalam permainan bolavoli, yaitu: kedua kaki berdiri selebar dada, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditebuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola. (2.) Gerak Pelaksanaan, Tepat saat bola berada diatas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan 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 baik.(3.) Gerak Lanjutan, Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal.



Gambar 3. Rangkaian gerak *passing* atas (M. Yunus 1991: 138)

3. Hakekat Bolavoli

Bolavoli adalah sebuah olimpiade tim olahraga di mana dua tim yang terdiri dari enam pemain yang dipisahkan oleh jaring/net. Setiap tim mencoba mencetak poin dengan landasan bola pada lapangan tim lain. Bolavoli dapat juga sebagai gaya hidup, bolavoli sebagai olahraga prestasi dan bolavoli sebagai salah satu pembangun bangsa (M. Muhyi, 2009: 2).

Barbara L. Viera (2004: 2) mengatakan bahwa “Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net.”

Kemudian terus berkembang di negara-negara lain. Permainan bolavoli masuk di Indonesia pada masa pendudukan Jepang sampai sekarang olahraga bolavoli mengalami perkembangan yang pesat dan populer di masyarakat.

Kepopuleran bolavoli ini tidak lepas karena permainan ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan perlengkapan yang rumit dan mahal. Permainan bolavoli merupakan permainan yang sangat menarik bila dimainkan. Dalam permainan ini terdapat unsur kegembiraan, kerjasama antar anggota tim, dan unsur sosial. Prinsip dasar dari permainan ini adalah memantulkan bola jangan sampai bola menyentuh lantai atau lapangan sendiri dan berusaha menyeberangkan bola melewati net ke daerah lapangan lawan yang kosong sehingga tim lawan tidak bisa mengembalikan bola. Menurut Barbara L.Viera & Bonnie Jill Ferguson (2004:2) tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Dengan demikian untuk mencapai tujuan permainan bolavoli tersebut dibutuhkan penerapan berbagai teknik dasar yang ada dengan koordinasi gerak yang baik untuk menghasilkan gerakan yang efektif, efisien dan aman. Kemudian Menurut Nuril Ahmadi (2007:19) Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik-teknik dasar dalam bolavoli yaitu : servis, *passing*, blok dan smesh.

Penggunaan teknik-teknik dasar yang telah diuraikan di atas memang sangat penting pengaruhnya terhadap permainan bolavoli.

Namun, yang tidak kalah penting untuk mendukung suatu permainan bolavoli adalah ketersediaan sarana dan prasarana olahraga khususnya dalam pembelajaran. Sarana dan prasarana tersebut diantaranya lapangan, bola dan net. Luas lapangan bolavoli adalah 18 x 9 meter. Lapangan tersebut dibagi menjadi dua daerah yang dibatasi oleh net. Tinggi net putra adalah 2,43 meter sedangkan untuk tinggi net putri adalah 2,24 meter dengan lebar net 1 meter dan panjang 9,50 meter. Sementara untuk bola ukuran kelilingnya adalah 65-67 cm, berat 200-280 gram dengan tekanan udara 0,30-0,325 kg/cm² atau 294,3-318,82 mbar. Bola standar terbuat dari kulit lunak dan lentur atau bahan kulit sintetis.

PBVS (2004: 7) menegaskan bahwa bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewatkan 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.

4. Hakikat Latihan

Meraih suatu prestasi dalam olahraga diperlukan latihan, latihan harus dilaksanakan dengan benar, terprogram dan berkesinambungan. Bompas (1983: 37) mengemukakan “Latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka panjang, yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas”. Sedangkan Harsono (1988 : 101) mengemukakan “Latihan adalah

proses sistematis berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau bekerja”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan organ tubuh dan penampilan pemain yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan pemain atau atlet.

Maka dengan adanya program latihan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut yang diberikan pada kedua bentuk latihan tersebut diharapkan akan dapat meningkatkan *power* otot lengan dan hasil *passing* atas dalam permainan bolavoli. Tujuan akhir dari sebuah program adalah prestasi. Untuk memperoleh semua itu seseorang yang akan melakukan salah satu keterampilan gerak olahraga harus didukung oleh kualitas yang ada pada dirinya yang tercermin dari gerak yang ditampilkan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut:

- a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan

- diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- c) Pada setiap kali tatap muka (atu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
 - d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan ketrampilan menjadi relative permanen.
 - e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis dengan beban latihan yang progresif atau meningkat secara bertahap.

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 para 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 latihan menurut Harsono (1988: 317-320): (1) pembebanan berlebih, (2) konsistensi, (3) kekhususan, (4) kemajuan, (5) ciri pribadi, (6) keadaan pelatih, (7) periodisasi, (8) masa stabil, (9) tekanan, dan (10) tekanan dalam bertanding. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi

pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai antara lain : (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, yakni memiliki kekhususan, kemudian sistem energi yang meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

5. Hakikat Latihan Metode Kontinyu

Latihan dengan metode kontinyu dengan intensitas rendah banyak menggunakan lemak sebagai sumber tenaga. Oleh karena itu latihan dengan model tersebut banyak menyimpan glikogen otot. Latihan kontinyu berlangsung untuk waktu yang lama dan akan menghasilkan adaptasi aerobik dengan baik. Latihan kontinyu (misalnya lari secara terus-menerus tanpa istirahat) biasanya berlangsung untuk waktu yang lama, lari terus-menerus yang lebih dari 30 menit dengan tempo dibawah ambang rangsang anaerobik akan menghasilkan adaptasi aerobik dengan baik.

Menurut Sukadiyanto (2010: 32) metode latihan kontinyu adalah metode yang di dalamnya membutuhkan waktu yang lama dan harus bertahap pengaruh latihan tidak dapat langsung diadaptasi secara mendadak untuk mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian prestasi

maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak.

Menurut Rushall Dean Pyke. (1992) latihan metode kontinyu adalah latihan yang berlangsung secara kontinyu dan sifatnya semakin progresif dari waktu ke waktu. Jika seorang melakukan latihan selama tiga minggu, maka beban latihan sudah dapat teradaptasi, bila beban latihan tidak ditingkatkan maka akan menjadi beban latihan di bawah ambang rangsang hal itu akan mengakibatkan tidak terjadinya peningkatan kekuatan, karena beban latihan dibawah ambang rangsang kemampuan orang yang melakukan latihan tersebut, Menurut Sukadiyanto (2010: 144) cara meningkatkan beban latihan secara progresif antara lain dengan: (a) diperberat (jumlah beban, repetisi, set, seri/sirkuit), (b) dipercepat, dan atau (c) diperlama.

Latihan kontinyu (misalnya lari terus menerus tanpa istirahat) biasanya berlangsung untuk waktu yang lama. Lari terus menerus yang lebih dari 30 menit dengan tempo dibawah ambang rangsang anaerobic akan menghasilkan adaptasi aerobik yang baik. Ada 2 model latihan kontinyu dengan intensitas rendah, yaitu lari atau renang dengan denyut nadinya berkisar 70%-80% dari denyut nadi maksimal (MHR). Sebagai contoh MHR atlet adalah 200, maka 70%-80% dari MHR adalah 140-160d.n atau menit. Dengan pace (tempo lari) yang rendah ini kadar asam laktatnya umumnya kurang dari 3 mmol yaitu sedikit lebih tinggi dari tingkat istirahat yang 1-2 mmol. Kalau bagi atlet tersebut intensitasnya

terlalu rendah, yaitu dibawah 140 d.n atau menit, maka tidak akan terasa dampak latihanya. Lari kontinyu dengan intensitas rendah banyak menggunakan lemak sebagai sumber tenaga. Karena itu akan bisa banyak menyimpan glikogen otot.

6. Hakikat Latihan Metode Interval

Pada dasarnya istilah interval terkait erat dengan *recovery* sebab kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama, yaitu pemberian waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan) Sukadiyanto (2010: 41). Latihan interval adalah suatu metode latihan yang diselingi oleh interval yang berupa istirahat. Interval training untuk daya tahan biasanya intensitas larinya rendah sampai medium sekitar 50% -70% dari kemampuan maksimal. Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training yaitu :

- a. lamanya latihan
- b. intensitas latihan
- c. ulangan
- d. masa istirahat setiap repetisi latihan

menurut Sukadiyanto (2010: 41) metode latihan interval adalah suatu metode latihan yang diselingi oleh interval yang berupa istirahat, interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Selanjutnya Sukadiyanto (2010: 156) pemberian waktu *recovery* dan interval merupakan faktor penting agar latihan kekuatan dapat diadaptasi oleh otot. Waktu *recovery* dan

interval tergantung dari macam kekuatan yang dilatih, jumlah otot yang terlibat, kemampuan olahragawan, irama dan durasi latihan.

Sedangkan menurut Suharno HP (1992: 10) latihan interval yang diselingi dengan istirahat, baik pasif maupun aktif akan memberikan keuntungan seperti :

- a. menghindari terjadinya *overtraining*
- b. memberikan kesempatan organisme seseorang untuk beradaptasi dengan beban latihan sebelumnya.
- c. Adanya pemulihan tenaga dalam proses latihan.

7. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa. Pengertian Ekstrakurikuler Pendidikan Jasmani sesuai tercantum didalam buku petunjuk pelaksanaan proses Ekstrakurikuler Depdikbud (1994: 6), ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk memperluas wawasan, keterampilan, kemampuan, peningkatan, dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan untuk berolahraga. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Berdasarkan keputusan Depdikbud diatas diambil pengertian bahwa ekstrakurikuler pendidikan jasmani adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jam pelajaran, serta

penambahan jam pelajaran untuk meningkatkan kemampuan siswa. Menurut Tri Ani Hastuti (2008 : 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Menurut Yudha M. Saputra (1999 : 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Sedangkan menurut Departemen Pendidikan Nasional (2008:360), ekstrakurikuler dapat diartikan berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan didalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Menurut kamus lengkap bahasa inggris (2001: 144), *extracullicular (ekstrekerikyule)* dapat diartikan kegiatan diluar rencana atau pelajaran. Berada diluar rencana atau pelajaran maksudnya kegiatan yang dilakukan didalam sekolah atau diluar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program yang dilaksanakannya di luar jam pelajaran, agar dapat memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Tujuan diadakanya ekstrakurikuler disekolah menurut Depdikbud (1994: 8) adalah :

- a. Hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
- b. Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

8. Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Pakis

Banyak cara untuk menyalurkan minat dan bakat para siswa, salah satunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 64), ekstrakurikuler bolavoli adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat dan kemampuan dalam olahraga bolavoli dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif seperti pergaulan bebas, seperti narkoba yang sedang marak akhir-akhir ini.

Kegiatan ekstrakurikuler SMP N 3 Pakis yang diteliti adalah olahraga bolavoli yang dilaksanakan 1 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin pukul 15.00 WIB di lapangan voli milik sekolah. Cabang

olahraga bolavoli SMP N 3 Pakis memiliki prestasi yang cukup baik. Teknik pembelajaran yang digunakan pelatih dalam melatih ekstrakurikuler bolavoli yaitu dengan beberapa menit latihan fisik seperti lari, latihan pertahanan atau menyerang yang kemudian dilanjutkan dengan bermain. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 3 Pakis selalu ramai dan antusias, ini disebabkan karena keikutsertaan siswa berdasarkan minat, bakat dan hobi siswa tersebut. Serta seringnya tim Voli SMP N 3 Pakis melakukan serangkain uji coba pertandingan dan mengikuti pertandingan baik dalam level kecamatan, kabupaten dan provinsi. Faktor ini berdampak positif pada saat latihan dimana siswa akan datang sesuai dengan jadwal, senang dan menikmati latihan mekipun terkadang terasa berat dan melelahkan.

Peran kegiatan ekstrakurikuler bolavoli disamping dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran penjas juga dapat membantu dalam upaya pembinaan, pemantapan dan pembentukan nilai-nilai siswa dan juga dapat meningkatkan bakat, minat dan keterampilan serta prestasi siswa. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi ganda selain untuk melakukan pembinaan khusus bagi pelajar juga dapat dijadikan ajang untuk melakukan intraksi sosial antara siswa. Adanya interaksi sosial diharapkan dapat membentuk sikap kepribadian yang lebih baik.

Secara umum perkembangan peserta didik dapat dikelompokkan menjadi tiga aspek perkembangan yaitu perkembangan fisik, kognitif, dan prososial.

Perkembangan fisik atau sering disebut juga pertumbuhan biologis (*biological growth*) meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh (seperti ; pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat badan hormone dan lain-lain), perkembangan kemampuan motorik dan seksual, dan kemampuan fisik. Sedangkan perkembangan kognitif adalah salah satu aspek perkembangan peserta didik yang berkaitan dengan pengertian (pengetahuan). Kemudian perkembangan prososial mengacu pada proses perubahan kemampuan peserta didik untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya yang lebih luas.

Dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia Sekolah Menengah (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Dalam bukunya Desmita (2010: 37) mengatakan terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP yaitu :

1. Terjadi ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
3. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.

4. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan.
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Menurut Zulkifli (2009: 65) ciri-ciri remaja antara lain ; pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan seksual, cara berpikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, mulai tertarik dengan lawan jenis, menarik perhatian lingkungan, dan terikat dengan kelompok.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa masa siswa SMP merupakan masa pubertas yang mempunyai banyak ciri yang unik sehingga bagi guru, khususnya guru pendidikan jasmani harus dapat pandai dalam menyusun skenario pembelajaran, Seperti menyesuaikan model pembelajaran , pengelolaan kelas, dan penggunaan media pembelajaran yang efektif, efisien dan aman.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk menentukan hipotesis penelitian terdapat acuan dasar berupa penelitian yang relevan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Jamhari, pada tahun 2010 yang berjudul ”*Pengaruh Latihan Metode*

Interval dan Metode Kontinyu Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Mini Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Mlati Kabupaten Sleman Tahun 2009.”

Hasil penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kelas 3, dan peningkatan proses pembelajaran pendidikan secara progresif melalui 3 ranah yaitu: ranah kognitif, psikomotor dan afektif peserta didik SMP N 1 Mlati setelah menggunakan pengembangan latihan menggunakan metode kontinyu dan metode interval dibandingkan sebelum menggunakan pengembangan tersebut.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritik diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli dapat ditingkatkan dengan menerapkan metode latihan sesuai dengan kondisi fisiologis siswa. Salah satu metode yang digunakan di antaranya adalah metode kontinyu dan metode interval. Kedua metode tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *passing* atas, sehingga salah satu metode tersebut dapat diterapkan di sekolah khususnya di SMP N 3 Pakis.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir diatas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

- a. Hipotesis Nol (H_0) mengatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan *passing* atas dengan metode kontinyu terhadap kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3

- Pakis Magelang tahun 2012. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh latihan *passing* atas dengan metode kontinyu terhadap kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Pakis Magelang tahun 2012.
- b. Hipotesis Nol (H_0) mengatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan *passing* atas dengan metode kontinyu terhadap kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Pakis Magelang tahun 2012. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh latihan *passing* atas dengan metode kontinyu terhadap kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Pakis Magelang tahun 2012.
- c. Hipotesis Nol (H_0) mengatakan bahwa tidak ada perbedaan keefektifan latihan *passing* atas antara metode kontinyu dan metode interval. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa latihan *passing* atas dengan metode kontinyu lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Pakis Magelang tahun 2012, dari pada latihan metode interval.