

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan dari Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini bernama *Mintonette*, mengingat dari permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola (memukul–mukul bola) sebelum bola tersebut menyentuh lantai, maka pada tahun 1896 oleh Prof. H.T. Halsted mengusulkan nama permainan menjadi “*Volley Ball*“. Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan (Herry Koesyanto, 2003: 7).

Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya.

Manfaat lain dari bermain bola voli adalah; (1) kerjasama, (2) kecepatan bergerak, (3) lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola di atas net (*smash* dan *block*) dan (4) kreatif (Suharno, 1985: 21). Oleh karena itu pemain memerlukan fisik yang baik, profil fisik yang tinggi dan atletis,

sehat, terampil, cerdas dan sikap sosial yang tinggi agar dapat menjadi pemain yang berbobot (Suharno, 1985: 21). Permainan bola voli sejalan dengan perkembangan jaman mengalami beberapa perubahan terutama peraturan permainannya. Peraturan yang terbaru saat ini antara lain adalah tentang tata cara penilaiannya.

Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan divoli (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 m, lapangan dibagi dua ukuran yang sama oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2,43 untuk pemain putra dan 2,24 untuk pemain putri, dan terdapat dua garis serang pada masing-masing petak yang berjarak 3 m dari garis tengah.

Jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 6 orang lagi sebagai cadangan. Penilaiannya regu yang gagal menyeberangkan bola (mati) lawan dapat nilai (*rally point*), dan servis dilakukan bagi regu yang memperoleh nilai serta dilakukan di belakang garis lapangan sendiri. Setiap regu tidak diperkenankan memainkan bola lebih dari tiga kali setuhan sebelum bola melewati net, kecuali bendungan (*block*). Selama bola dalam permainan semua pemain tidak boleh menyentuh net dan melewati garis tengah masuk ke daerah lawan. Penentuan kemenangan pada permainan ini dinyatakan bila salah satu regu

mendapat nilai 25 pada setiap setnya dan mencari selisih 2 angka bila terjadi nilai 24-24 (*deuce*) sampai tak terbatas. Bila terjadi kedudukan yang sama (2-2) maka set ke lima hanya sampai pada nilai 15, dan bila terjadi nilai 14-14 (*deuce*) maka mencari selisih angka 2 sampai tak terbatas. Sedangkan penentuan kemenangan pertandingan bila salah satu regu menang dengan 3 set, misalnya 3-0, 3-1, atau 3-2 (PP. PBVSI, 2001: 11)

Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan. Seperti yang dikatakan oleh Suharno (1984: 12) bahwa penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dilakukan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental.

Permainan bola voli mempunyai beberapa macam teknik dasar, yaitu: 1) eknik servis, 2) Teknik pas bawah, 3) Teknik pas atas, 4) Teknik umpan, 5) Teknik *smash*, 6) Teknik bendungan (*block*) (Suharno, 1982: 14).

2. Pengertian *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan

bawah, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sering digunakan untuk menerima bola servis atau *smash*. Menurut Suharno (1981: 15), *passing* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Durrwachter (1986: 3) menyatakan bahwa setiap pemain dalam suatu tim harus benar-benar menguasai teknik *passing* dengan baik, karena *passing* merupakan proses gerak yang sangat tidak lazim. Penguasaan dasar *passing* dalam permainan bola voli adalah sangat penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Seperti yang dikemukakan oleh Durrwachter (1986: 3) bahwa, permainan baru bisa berlangsung lancar dan teratur apabila menguasai unsur-unsur dasar permainan bola voli.

Passing menurut Yunus (1992: 122) adalah pengoperan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Teknik *passing* bawah menurut Durrwachter (1986: 52), adalah teknik yang dirasa lebih wajar, gampang dan terutama lebih aman pada saat menerima bola yang lebih keras dibandingkan dengan gerak *passing* atas yang memerlukan sikap tangan dan jari khusus. Dengan teknik *passing* bawah semua bola yang datang bisa diterima dengan mudah dan dapat

dilambungkan kembali, dan jika posisi bola sangat rendah atau menyamping dari tubuh.

Dari pendapat di atas, diharapkan semua pemain bola voli dapat menguasai teknik *passing* bawah, sebab *passing* bawah sangat diperlukan dalam taktik permainan bola voli sehingga permainan tampak lebih hidup dan bervariasi.

Durrwatcher (1986: 52) berpendapat bahwa untuk bola-bola servis atau *smash*, teknik *passing* bawah lebih aman, jika dibandingkan dengan teknik *passing* atas yang memerlukan sikap dan jari tangan khusus. *Passing* bawah pada dasarnya digunakan untuk menerima bola-bola liar tak terkendali seperti servis, *smash* atau bola memantul dari net. Ditinjau dari permainan bola voli pada umumnya *passing* bawah biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim yang menerima servis dari tim lawan. Upaya melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar harus menguasai teknik *passing* bawah.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*. Hal ini karena *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sangat efektif untuk

menerima bola-bola keras seperti servis atas dan *smash*. Untuk menerima bola-bola servis atas dan *smash*, *passing* bawah lebih sederhana dan lebih aman dan tidak memerlukan sikap tangan serta jari tangan secara khusus seperti *passing* atas. Selain itu juga *passing* bawah jarang terjadi pukulan ganda.

Proses gerakan keseluruhan dalam *passing* bawah dapat diuraikan sebagai berikut: sikap awalan melakukan *passing* bawah. Sikap permulaan, sikap siap normal, kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk dengan salah satu kaki serong ke depan dengan kedua lengan rileks disamping tubuh, kedua lengan lurus, saat bola datang lengan menyambut datangnya bola. Kedua kaki lurus dengan mengayunkan lengan. Perkenaan bola pada lengan, saat perkenaan bola posisi kedua lengan lurus. Perkenaan bola terletak pada lengan bawah agar lebih mudah mengarahkan bola ke arah yang diinginkan. Penggerakan ini harus berlangsung dengan lancar dan kontinyu tanpa terputus-putus, dilanjutkan dengan gerak mengayun lengan ke arah yang diinginkan.



Gambar 1. Pukulan *Passing* Bawah
(Sumber: Yunus, 1992: 83)

Setelah berhasil dipukul pemain menjaga keseimbangan badan agar lebih mudah mengatur posisi apabila bola datang kembali. Perlu diperhatikan bahwa saat menjaga keseimbangan setelah menerima bola kedua kaki dalam keadaan lentur (mengeper). Untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan baik disamping teknik dasar di atas juga harus memenuhi beberapa persyaratan, adapun persyaratan tersebut adalah; a) arahkan *passing* bawah pada saat penerimaan bola pertama ke tempat pemain yang mengumpan bola; b) arahkan bola di tempat yang mudah dijangkau oleh teman; c) pemain yang melakukan *passing* bawah harus menguasai lapangan, jangan sampai terdapat ruang kosong.

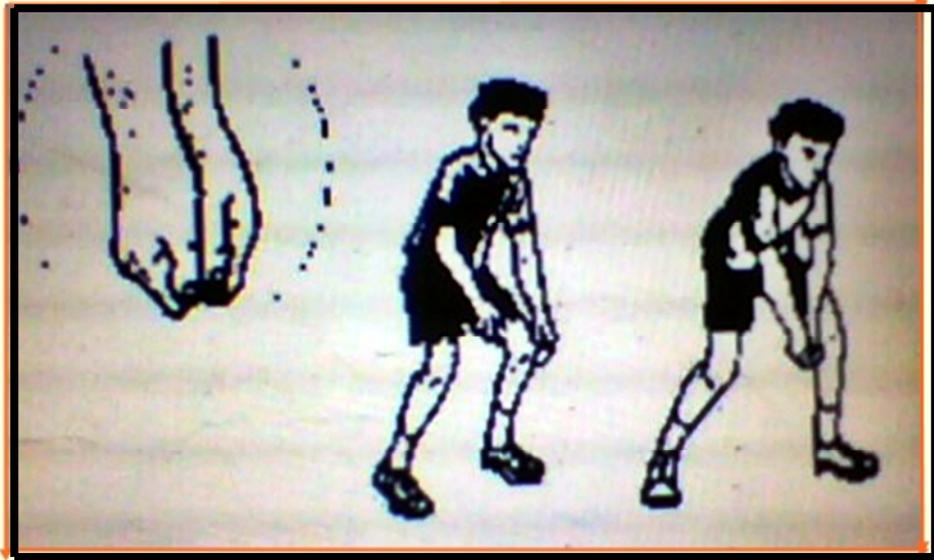
a. Analisis Gerak *Passing* Bawah

Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan dalam permainan bola voli, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Itulah alasan mengapa penulis memilih *passing* bawah sebagai objek penelitian.

Menurut Yunus (1992: 80), analisis gerak teknik *passing* bawah meliputi:

1) Sikap Permulaan

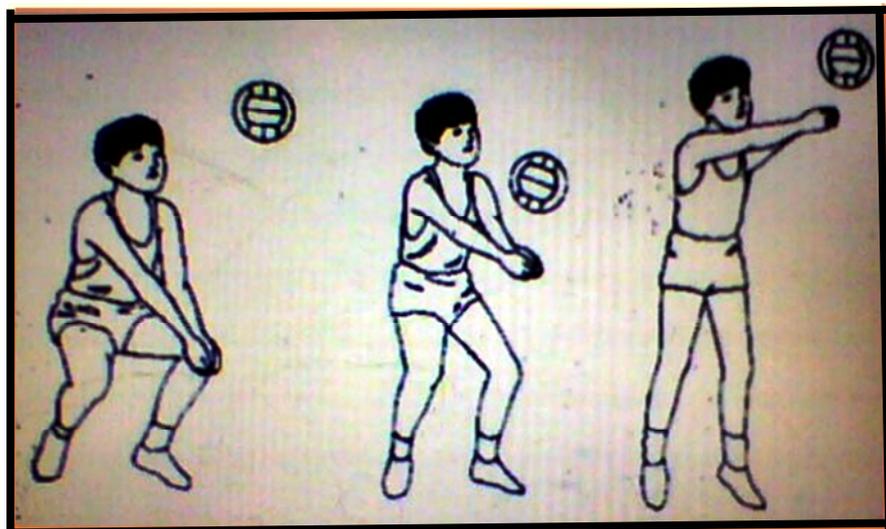
Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli yaitu: kedua lutut ditekuk dengan badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan diatas telapak tangan kiri, kemudian saling berpegangan.



Gambar 2. Sikap Persiapan *Passing* Bawah
(Sumber: Yunus, 1992: 83)

2) Gerakan Pelaksanaan

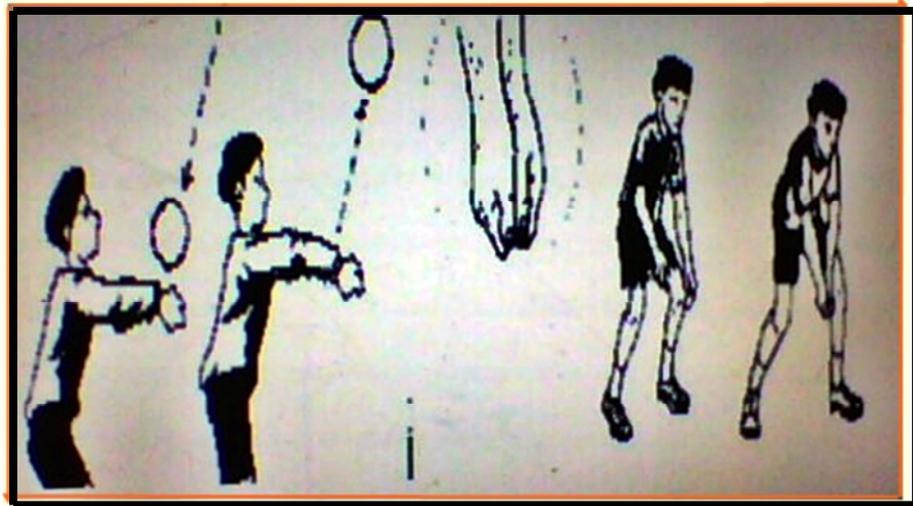
Ayunan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proximal dari lengan, diatas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.



Gambar 3. Sikap Saat Perkenaan *Passing* Bawah
(Sumber: Yunus, 1992: 83)

3) Gerak Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah lurus kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk pass bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu badan.



Gambar 4. Gerak Lanjutan *Passing Bawah*
(Sumber: Yunus, 1992: 83)

b. Kesalahan Umum dalam *Passing Bawah*.

Kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan teknik *passing bawah*, yaitu tubuh tidak diarahkan sesuai dengan arah tujuan. Awalan dilakukan terlalu dini atau terlambat sehingga tidak dapat memperoleh waktu setepat tepatnya pada saat akan mengambil bola. Langkah awalan terlalu cepat sehingga mengurangi kesiapan dalam menerima bola. Pada saat perkenaan lengan tidak dalam sikap lurus, sejajar dan rileks. Perkenaan bola pada tangan yang menggenggam sehingga arah bola tidak terkontrol. Menjangkau bola terlalu cepat sehingga perkenaan bola tidak pada lengan bawah. Kurangnya variasi dalam melakukan pukulan sehingga arah bola mudah dibaca oleh pemain lawan. Pada saat menerima bola lutut kurang ditekuk. Pada

saat melakukan pukulan hanya lengan yang mengayun tanpa menggunakan bantuan meluruskan kedua kaki yang ditekuk pada lutut.

Beberapa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah dalam bola voli antara lain: (**Error! Hyperlink reference not valid.** Diposkan oleh Zandra Dwanita Widodo).

- 1) Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu
- 2) Tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut
- 3) Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola
- 4) Bola mendarat di lengan daerah siku

Menurut Barbara (2000: 21) kesalahan-kesalahan *passing* bawah adalah sebagai berikut;

- a) lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada di atas bahu;
- b) merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang *dipassing* terlalu rendah dan terlalu kencang;
- c) tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka;
- d) lengan terpisah sesbelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah;
- e) bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Dari beberapa pendapat tentang kesalahan-kesalahan teknik *passing* bawah di atas, dapat disimpulkan tentang kesalahan-kesalahan teknik *passing* bawah sebagai berikut:

- 1) Sikap siap dan bergerak ke arah bola

- a) Siap dengan lutut lurus
 - b) Tangan lengan berada di samping tubuh
 - c) Siap dengan lengan ditekuk
 - d) Jari tangan sudah berpegang sebelum bergerak mendekati bola
 - e) Langkah pertama panjang
 - f) Ketika bergerak ke arah bola, tangan tidak berada di depan bawah bola
 - g) Ketika bergerak ke depan satu kaki di depan terus
- 2) Sikap saat perkenaan
- a) Saat perkenaan kaki menyilang
 - b) Kaki segaris (depan belakang atau kiri kanan)
 - c) Ayunan diawali dengan siku ditekuk
 - d) Didahului mengayunkan lengan ke bawah
 - e) Perkenaan bola terlalu tinggi atau rendah sehingga bola ke belakang atau mendatar ke depan
 - f) Sentuhan tidak tepat atau bola berputar.
- 3) Sikap setelah perkenaan
- a) Lengan membuka
 - b) Lengan diayun keatas melebihi bahu
 - c) Kaki sejajar dan tidak siap untuk bergerak

3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang. Latihan yang teratur dan terukur

serta berkelanjutan akan dapat menghasilkan perubahan-perubahan struktur otot yang bermuara akan bertambahnya kemampuan kontraksi otot. Kekuatan menurut pendapat Suharno (1984: 11) adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban pada waktu tertentu (Sajoto, 1988: 58).

Secara anatomi tubuh manusia dibagi dalam empat bagian, yaitu batang badan, *carnival*, anggota badan atas dan anggota badan bawah. Bagian-bagian tersebut terdiri atas berbagai macam tulang yang merupakan tempat badan, anggota badan atas dan anggota badan bawah. Menurut Syaiffudin (2002: 78) aktivitas motorik dari fungsi sistem pergerakan diatur oleh saraf, tulang, sendi dan otot yang saling menunjang dalam suatu kerjasama untuk melakukan kegiatan dan pergerakan. Kekuatan kelompok-kelompok otot ini terbagi lagi menjadi berbagai bagian. Salah satunya adalah kekuatan otot lengan yang berperan dalam mobilitas pada pergerakan persendian lengan. Fungsi lengan antara lain: memegang, memukul, melempar, mengangkat, mendorong, menarik dan sebagainya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan sekelompok otot pada lengan untuk melawan beban pada satu usaha.

4. Hakikat Koordinasi Mata-Tangan

Koordinasi adalah kemampuan pemain untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan, (Suharno, 1984: 11). 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 gerakanya menjadi efektif. Mengenai indikator koordinasi, Sukadiyanto (2002: 139) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis.

Koordinasi menurut Suharno (1984: 39) adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang

selaras sesuai dengan tujuan. Selaras dengan itu Barrow dan Mc Gee (1979) yang dikutip oleh Harsono (1988: 220) bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks dan erat kaitannya dengan unsur pokok yang lain seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan (Bompa, 1983: 327).

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 geraknya menjadi efisien. 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.

Menurut Suharno (1984: 34) bahwa koordinasi pada prinsipnya adalah penyatuan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras. Diperjelas Bompa (1983: 327) bahwa dasar fisiologis koordinasi terletak pada koordinasi proses syaraf pusat atau *Central Nervous System* (CNS). 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.

Dari berbagai penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang atlet dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4).

Program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi serta lebih membiasakan hidup sehat. Dalam GBPP Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1994: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok:

- 1) Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa.
- 2) Mengetahui hubungan antara berbagai mata pelajaran.

- 3) Menyalurkan minat dan bakat.
- 4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Depdikbud (1994: 7) tujuan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) Mengembangkan bakat, (3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Dari keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan diadakan kegiatan ekstrakurikuler yaitu agar siswa memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan peningkatan kemampuan baik ranah kognitif maupun ranah afektif. Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian siswa dalam kehidupan di masyarakat, maka jelas sekolah memupuk kegemaran dan bakat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan dan kecerdasan jasmani.

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga antara lain:

- a) Pembinaan prestasi siswa.
 - b) Mendukung dan membina olahraga siswa.
 - c) Menunjang tercapainya tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah.
 - d) Menambah tingginya fisik dan psikologi siswa.
- b. Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Cawas Klaten.

SMA Negeri 1 Cawas Klaten merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Cawas Klaten masih berjalan dengan baik dikarenakan siswa yang mengikuti cukup banyak dan didukung sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Cawas Klaten tersedia dengan baik dan cukup memadai. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Cawas Klaten ditangani oleh guru pendidikan jasmani sebagai pembina sekaligus pelatih dalam ekstrakurikuler bolavoli. Diselenggarakan dua kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin dan hari Sabtu pukul 15.30-17.30 wib, diikuti oleh 20 peserta siswa putra. SMA Negeri 1 Cawas Klaten memiliki 2 lapangan bola voli dan 10 buah bola voli yang masih layak digunakan untuk bermain bola voli.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa SMA Negeri 1 Cawas Klaten sebagai salah satu lembaga pendidikan yang berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga bola voli yang dapat dilihat dari terselenggaranya ekstrakurikuler bola voli dengan baik.

6. Karakteristik Siswa SMA

Menurut Depdikbud (1994: 4) siswa SMA adalah peserta didik pada suatu pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan siswa untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi. Dengan adanya

pengetahuan dan keterampilan yang memadai maka siswa mendapatkan sesuatu yang sangat berharga untuk bekal di masa yang akan datang. Diharapkan di era globalisasi saat ini siswa dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sehingga dapat menjadi generasi penerus bangsa yang berprestasi.

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) karakteristik pelajar SMA adalah sebagai berikut:

- a. Psikis (mental)
 - 1) Mental menjadi stabil dan matang.
 - 2) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
 - 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari berbagai segi.
- b. Sosial
 - 1) Lebih lepas.
 - 2) Sadar dan peka terhadap masalah perkembangan sosial.
 - 3) Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik.
- c. Jasmani
 - 1) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
 - 2) Mampu menggunakan energy dengan baik.
 - 3) Anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik.
 - 4) Perkembangan motorik.

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh menjadi lebih kuat dan lebih baik. Maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Kita harus menyadari bahwa pertumbuhan sendiri menimbulkan situasi-situasi tertentu yang menimbulkan problem tingkah laku. Anak-anak khususnya remaja yang tingkat pertumbuhannya cepat, lambat, atau tidak teratur sering menimbulkan problem-problem pengajaran.

Prinsip-prinsip perkembangan menurut Hurlock (2000) perkembangan berbeda dengan pertumbuhan, meskipun keduanya tidak berdiri sendiri. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan kuantitatif, yaitu peningkatan ukuran dan struktur. Tidak saja anak menjadi lebih besar secara fisik, tetapi ukuran dan struktur rgandalam otak meningkat. Akibat adanya pertumbuhan otak anak memiliki kemampuan yang lebih besar untuk belajar, mengingat, dan berpikir. Sedangkan perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif yang merupakan deretan progresif dan anak menjadi lebih besar secara fisik, tetapi ukuran dan struktur rgandalam otak meningkat. Akibat adanya pertumbuhan otak anak memiliki kemampuan yang lebih besar untuk belajar, mengingat, dan berpikir. Sedangkan perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif yang merupakan deretan progresif dari perubahan yang teratur dan koheren. Progresif menandai bahwa perubahannya terarah, membimbing mereka maju dan bukan mundur.

Pada dasarnya setiap usia mempunyai ciri-ciri baik usia anak-anak, remaja, dewasa, dan usia tua. Sesuai judul, maka yang dijelaskan dalam artikel ini, adalah ciri-ciri remaja. Menurut Hurlock (2000), masa remaja memiliki ciri-ciri yang terdiri dari:

- a. Masa remaja sebagai periode perubahan.

Remaja mengalami perubahan penting dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun mentalnya untuk menuju kedewasaan diri.

- b. Masa remaja sebagai periode peralihan.

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan perannya yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan.

Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga, berubahnya nilai-nilai, apa yang di masa anak-anak dianggap penting sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah.

Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalah membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.

Pada periode ini remaja melakukan identifikasi dengan tokoh atau orang yang dikaguminya.

- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.

Adanya stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang berperilaku merusak, mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri dan akhirnya membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.

- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik.

Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.

- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status kedewasaan, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh: Agapitus Agus Wicaksono (2005) yang berjudul “*Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan-bahu dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Prestasi Tembakan Bebas Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra SMP K St. Elias Situbondo Jawa Timur*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan-bahu dan koordinasi

mata-tangan dengan prestasi tembakan bebas. Sumbangan efektif kekuatan otot lengan-bahu terhadap prestasi tembakan bebas siswa sebesar 29.33% dan koordinasi mata tangan sebesar 29.60%. Sehingga sumbangan efektif dari kedua variabel itu sebesar 58.93% sedangkan sisanya sebesar 41.7% merupakan dari faktor lain.

C. Kerangka Berfikir

Bola voli merupakan olahraga permainan beregu bola besar, anggota tubuh yang paling dominan digunakan di permainan ini adalah tangan. Permainan bola voli ini merupakan permainan yang kompleks yang aktivitasnya meliputi gabungan dari teknik *service*, *passing*, *smash* dan *block*. *Passing* dalam permainan bola voli sangat penting karena *passing* berfungsi untuk menerima bola servis dari lawan, digunakan untuk menyajikan bola, untuk menyerang dan untuk menerima serangan.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Kemampuan *passing* bawah didukung oleh koordinasi gerak seluruh tubuh yang berakhir dalam bentuk gerak ayunan yang didukung oleh kekuatan otot lengan dan pergelangan tangan.

Power lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif. Maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot

lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan *passing* bawah dalam olahraga bola voli. Gerakan *passing* bawah banyak didominasi oleh gerakan otot lengan. Oleh karena itu, perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti pada *passing* bawah. Dengan kata lain semakin tepat *passing* bawah, seorang pengumpan akan lebih mudah untuk melakukan serangan.

D. Hipotesis Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 67) menyatakan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan analisis yang telah dikemukakan di atas, maka disusun hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Cawas Klaten.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Cawas Klaten.
3. Ada hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Cawas Klaten.