

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

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. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan menunjuk W.Y. Latumenten sebagai formatur untuk menyusun pengurus (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. 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 8 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 kelima 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) Teknik servis, 2) Teknik pas bawah, 3) Teknik pas atas, 4) Teknik umpan, 5) Teknik *smash*, 6) Teknik bendungan (*block*) (Suharno,

1982: 14). Salah satu teknik dasar permainan bola voli yang penting adalah pas. Menurut Harsono (1979: 15) pas adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Sedangkan pas dalam permainan bola voli terdiri dari 2 macam yaitu pas bawah dan pas atas. Menurut Yunus yang dikutip Soleh Hartadi (1992: 126) teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari teknik servis, teknik pas, teknik umpan, teknik *smash* dan teknik bendungan. Teknik pas dibagi menjadi dua macam yaitu pas atas dan pas bawah, pas atas ada beberapa macam; a) Pas atas normal, b) Pas atas bola rendah, c) Pas atas dengan bola di samping badan, d) Pas atas dengan bergeser mundur, e) Pas atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat, f) Pas atas dengan meloncat, g) Pas atas ke belakang.

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang mengandalkan keterampilan setiap individu pemain, maka dalam permainan ini memerlukan teknik dasar sebaik mungkin agar dapat bermain dengan baik, maka perlu kiranya setiap pemain secara perorangan berusaha meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli secara sempurna (Suharno, 1984: 12).

Menurut Suharno (1984: 12) teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencari tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dasar dalam permainan bola voli mempunyai arti, yaitu

suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyesuaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Kemudian ditegaskan kembali bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat menentukan dalam suatu tim untuk menang atau kalahnya dalam suatu pertandingan. Oleh karena itu teknik dasar harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan permainan bola voli dengan baik.

Teknik dasar dalam permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi. Adapun teknik dasar permainan bola voli harus dikuasai dengan baik oleh semua pemain terdiri dari teknik dasar *service* (servis), pas (pas atas dan pas bawah), *set up* (umpan), *smash* (*spike*) dan *block* (bendungan).

2. Teknik Dasar Bola Voli

a. Teknik Dasar Servis

Pada mulanya servis hanyalah merupakan pukulan pembukaan untuk memulai permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan pertandingan, jika ditinjau dari sudut taktik adalah merupakan suatu awal untuk mendapatkan nilai agar regu berhasil meraih kemenangan. *Service* adalah suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan oleh pemain belakang yang berada di daerah *service* untuk memukul bola dengan satu tangan. Sedangkan menurut Suharno yang dikutip oleh Soleh Hartadi (1992: 16) *service* adalah tanda saat dimulainya permainan

atau sekedar menyajikan bola tetapi hendaknya diartikan sebagai serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan *service*.

Sesuai dengan perkembangan zaman maka peraturan permainan bola voli juga berkembang, hal ini dapat kita lihat pada peraturan permainan bola voli yang diterbitkan tahun 2001 khususnya tentang sistem penilaian. Dengan sistem penilaian *rally point*, apabila *server* melakukan kesalahan maka di samping *service* berpindah juga lawan akan mendapat tambahan nilai. Oleh karena *service* juga begitu penting maka pelatih dan guru olahraga harus selalu berusaha memberikan penekanan bahwa *service* adalah merupakan serangan yang pertama.

Macam-macam *service* antara lain: *back spin underhand service*, *outside underhand spin service*, *inside spin underhand service*, *cutting underhand service*, *floating underhand service*, *cutting side arm service*, *floating side arm service*, *tennis service*, *floating service*, *slider floating overhand service*, *jumping service*, *cekis service*, *Hongaria overhand service*. Macam-macam *Service* menurut putaran bola antara lain: *top spin service*, *back spin service*, *floating service*, *side spin service*, *inside spin service*, dan *outside spin service*.

b. Teknik Dasar *Passing*

Teknik pas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu titik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan (Yunus, 1992: 79). *Passing* terdiri dari dua

macam, yaitu: *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah terdiri dari: pass bawah normal, pas ke depan pada bola rendah, pas bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan, pas bawah bola jauh di samping badan, pas bawah dengan bergerak mundur, pas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat, pas bawah ke belakang, pass bawah dengan *diving*, dan pas bawah dengan *rolling* ke samping. Pas atas terdiri dari: pas atas normal, pas atas bola rendah, pas atas dengan bola di samping badan, pas atas dengan bergeser mundur, pas atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat, pas atas dengan meloncat, pas atas ke belakang.

c. Teknik Dasar Umpan atau *Set up*

Menurut Yunus (1992: 101) *set up* adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk *smash* atau *spike*. Macam-macam *set up* menurut macamnya *smash* antara lain: umpan normal, umpan *semi*, umpan *pull* atau *quick*, umpan *pull straight* dan umpan *push*. Macam-macam umpan menurut arah bola dari sisi pengumpan ada dua, yaitu: umpan ke depan dan umpan ke belakang, sedangkan macam-macam umpan menurut arah bola terhadap net, yaitu: umpan sejajar dengan net, umpan vertikal dengan net, dan umpan diagonal dengan net.

d. Teknik Dasar *Smash* atau *Spike*

Menurut Yunus (1992: 108) *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencari kemenangan. *Smash* dibagi menjadi lima macam, yaitu: 1) *smash* menurut ketinggian umpan, 2) *smash* menurut *kurve* jalannya bola, 3) *smash* menurut tolakannya, 4) *smash* menurut arahnya *smash*, 5) *smash* menurut posisi melakukan *smash*. Macam-macam *smash* menurut ketinggian umpan, yaitu: *smash* normal, *smash semi* ini ada dua, yaitu *semi* biasa dan *semi* jalan, *smash pull* atau *quick* ini ada dua, yaitu *smash pull* biasa dan jalan, *smash pull straight*, dan *smash push*.

e. Teknik Dasar Bendungan atau *Block*

Bendungan atau *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Menurut Yunus (1992: 101) macam-macam *block* menurut banyaknya orang yang melakukan *block*: *block* satu, *block* berdua, *block* bertiga. Macam-macam *block* menurut sifatnya: *block* pasif dan aktif, dan macam-macam *block* menurut langkah awalnya: awalan dari belakang, awalan langkah samping, awalan langkah silang, awalan dari samping dan berputar lari ke posisi *block*, awalan lari *diagonal* 45 derajat ke arah posisi *block*. Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif terutama dalam memilih metode latihan yang lebih baik sehingga penguasaan teknik dasar pas dapat dicapai dengan sempurna, karena permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya

waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang sangat kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan teknik yang lebih besar dan penggunaan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar bola voli cukup sempurna.

3. Hakikat Servis

Menurut Suharno (1982: 19) servis adalah sebagai tanda dimulainya permainan dan sebagai suatu serangan yang pertama kali bagi suatu regu. Berbagai macam cara digunakan agar bola hasil servis itu menjadi sulit untuk diterima oleh lawan. Cara untuk mempersulit bola servis pada dasarnya dengan: a) Kecepatan, kurve dan belak-belok jalannya bola. Untuk memperoleh bola yang bervariasi ditentukan oleh: (1) Keras atau pelannya pukulan, (2) Tinggi atau rendahnya bola hasil pukulan, dan (3) Membuat bola berputar atau tidak berputar dan melayang; b) Penempatan bola diarahkan kepada titik-titik kelemahan lawan, misalnya arah depan, belakang atau samping.

Servis dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Servis pertama pada set pertama, begitu juga pada set penentuan dilakukan oleh suatu regu yang ditentukan dengan undian.
- b. Set yang lainnya akan dimulai oleh regu yang tidak giliran servis pertama pada set terdahulu.
- c. Apabila regu yang menang dalam permainan (*rally*) akan berhak mendapatkan angka dan berhak mendapatkan giliran servis dengan

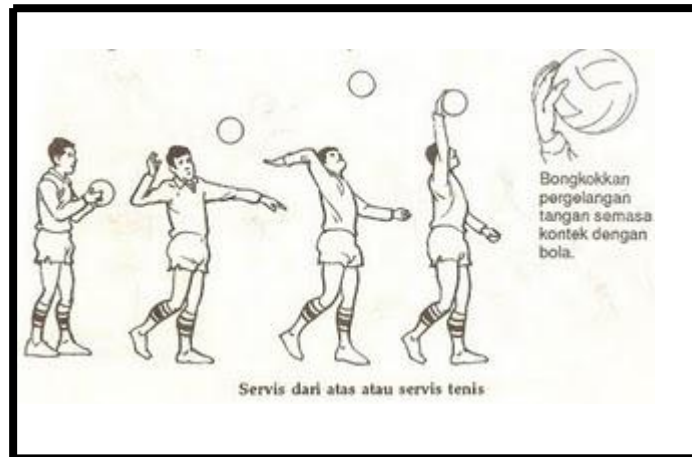
melakukan rotasi letak permainan bergerak dari posisi kanan depan ke posisi kanan belakang.

- d. Wasit pertama mengizinkan untuk dilakukan servis sesudah dicek bahwa kedua regu telah siap dimainkan dan juga *server* berada dalam posisi pegang bola.
- e. Waktu melakukan servis bola harus dipukul dengan satu tangan atau salah satu bagian dari lengan sesudah bola dilambungkan dari tangan.
- f. Pada saat melakukan servis, server tidak boleh menginjak garis lapangan (termasuk garis akhir) atau lantai di luar batas daerah servis.
- g. *Server* harus memukul bola dalam 5 detik sesudah wasit pertama meniup peluitnya untuk dilakukan servis.
- h. Apabila servis dilakukan sebelum wasit meniup peluit, servis tersebut dibatalkan dan diulangi lagi.
- i. Apabila sesudah bola dilambungkan atau terlepas, *server* membiarkan jatuh di lapangan tanpa tersentuh bola tersebut, itu sebagai satu persiapan servis.
- j. Sesudah satu kali dilakukan persiapan servis, wasit memberikan hak kembali dilakukan servis tanpa menunda waktu, dan *server* harus melakukan selama tiga detik berikutnya.
- k. Hanya satu kali persiapan servis yang diperkenankan untuk setiap melaksanakan servis.

- l. Pemain dari regu yang melaksanakan servis tidak boleh menghalangi, melalui pentabiran (menutupi pandangan) dari pandangan *server* atau arah datangnya bola.
- m. Merupakan kesalahan servis apabila:
 - 1) Kesalahan posisi servis (salah rotasi).
 - 2) Servis tidak dilakukan secara benar (tidak berada di daerah servis).
 - 3) Pelanggaran peraturan tentang persiapan servis.
- n. Merupakan kesalahan servis setelah bola dipukul apabila:
 - 1) Bola disentuh pemain sendiri ketika dilakukan servis atau gagal melewati bidang tegak lurus dari net.
 - 2) Bola keluar.
 - 3) Terlintas di atas pentabiran perorangan atau berkelompok.
- o. Bila *server* salah servis dan lawan salah posisi adalah kesalahan servis dikenakan sangsi.
- p. Jika pelaksanaan servis benar, tetapi setelah kemudian servis tersebut menjadi salah (keluar dan sebagainya) kesalahan posisi tersebut yang diutamakan dan dikenakan sangsi.

Mengenai pelaksanaan servis atas bola voli dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 1. Servis Atas Bola Voli



(Barbara L, Viera, Bonni, Jill Regusson, 2000: 30)

Keterangan gambar :

- 1) Kaki dalam posisi melangkah dengan santai
- 2) Berat badan terbagi seimbang
- 3) Bahu sejajar net
- 4) Kaki dari tangan yang tidak memukul berada di depan
- 5) Gunakan telapak tangan terbuka
- 6) Pandangan ke arah bola
- 7) Pukul bola di depan bahu lengan yang memukul
- 8) Pukul bola tanpa atau dengan sedikit *spin*
- 9) Pukul bola dengan 1 tangan
- 10) Pukul bola dekat dengan tubuh
- 11) Ayunkan lengan ke belakang dengan sikut ke atas
- 12) Letakkan tangan di dekat telinga
- 13) Pukul bola dengan tumit telapak tangan terbuka
- 14) Pertahankan lengan pada posisi menjangkau sejauh mungkin
- 15) Awasi bola pada saat hendak memukul
- 16) Pindahkan berat badan ke depan
- 17) Teruskan pemindahan berat badan ke depan
- 18) Jatuhkan lengan dengan perlahan sebagai lanjutan
- 19) Bergerak ke lapangan

4. Latihan

a. Hakikat Latihan

Menurut Bompa (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Iriyanto (2002: 11) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui keterampilan dan kapasitas

energi. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya (<http://www.blogger.com/profile>).

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) istilah latihan berasal dari dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan berasal dari kata *practice*, adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut Tohar (1992: 112) latihan merupakan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat. 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 latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut:

- a) Suatu proses untuk pencapaian 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, muju, 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 (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah aktifitas yang meningkatkan keterampilan (kemahiran) seseorang yang dilakukan secara sistematis,

teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya untuk mencapai sempurna.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban. 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.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, system energi, dan prinsip *overload*. Prinsip spesifikasi berarti

memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat trampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam mengungkap prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Sukadiyanto (2005: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan

strategi, teknik, dan pola bermain dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat pada penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu: 1) Prinsip beban lebih (*over load principle*), 2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), 3) Prinsip kekhususan (*spesialisasi*), 4) Prinsip individual, 5) Intensitas latihan, 6) Kualitas latihan, 7) Variasi latihan, 8) lama latihan, 9) Prinsip pulih asal (Harsono, 1988: 102-122).

Prinsip beban lebih (*over load principle*) adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap

hal yang ditimbulkan oleh latihan tersebut baik *stress* fisik maupun *stress* mental. Jadi selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan selama itu pula proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin tanpa merugikan mereka (Harsono, 1988: 104).

Dalam penelitian ini prinsip beban lebih (*over load principle*) ditingkatkan setiap satu minggu yaitu, repetisi tetap 10 kali dan setnya yang meningkat dimulai pada minggu pertama ke tiga set, pada minggu kedua empat set dan seterusnya. Dengan peningkatan beban ini diharapkan terjadi peningkatan kemampuan pada ketepatan servis bola voli.

Prinsip kekhususan (*spesialisasi*) mempunyai pengertian apapun cabang olahraga yang diikutinya tujuan serta motif atlet biasanya adalah untuk melakukan spesialisasi dalam cabang olahraga tersebut, oleh karena itu spesialisasi memperoleh kesuksesan dan menonjol dalam cabang olahraga tersebut.

Spesialisasi juga berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun mental pada satu cabang olahraga tersebut (Harsono, 1988: 109). Prinsip individual mengharuskan seluruh konsep latihan disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh,

kedewasaan, latar belakang pendidikan, tingkat kesegaran jasmaninya dan ciri-ciri psikologisnya semua harus ikut di pertimbangkan dalam mendisain latihan bagi atletnya. Jadi kesimpulannya adalah bahwa latihan memang harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (Harsono, 1988: 113). Intensitas latihan adalah suatu dosis atau jatah latihan yang harus dilakukan seorang atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1993: 133). Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus Denyut Nadi Maksimal (DNM) = 220-Umur (dalam tahun). Dalam penelitian ini dosis latihan menggunakan 80 % - 90 % dari DNM. Jadi bagi atlet yang berumur 14 tahun takaran intensitas yang dicapai dalam latihan adalah 80 dari 206 = 165 denyut nadi/menit.

Kualitas latihan adalah apabila latihan atau *drill-drill* yang dilakukan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan dan pengawasan diberikan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan apabila prinsip-prinsip *over load* diterapkan baik segi fisik maupun mental (Harsono, 1988: 119). Variasi dalam latihan di berikan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih sehingga pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan. Variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental

atlet sehingga timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat terjadi dalam penelitian ini variasi latihan yang dilakukan yaitu pas atas berpasangan dan menggunakan tembok sasaran (Harsono, 1988: 121).

d. Lama Latihan

Lama latihan atau disebut *prolonged Exercise* adalah sampai lima minggu dan satu atau dua bulan program tersebut dijalankan (Sajoto, 1993: 139). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lama latihan selama 16 kali pertemuan. Pertemuan pertama untuk melaksanakan pretest dan pertemuan yang terakhir (ke-16) untuk melaksanakan *posttest* setelah diberikan latihan *push up* dan *pull up*. Frekuensi adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya (Sajoto, 1993: 137). Dalam menentukan frekuensi latihan harus benar-benar menentukan batas-batas kemampuan seseorang, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi latihan yang diberikan berlebihan akibatnya bukan percepatan hasil yang diperoleh tetapi dapat menyebabkan sakit yang berkepanjangan.

Menurut Fox dan Matheus dalam Sajoto (1993: 138) dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali per minggu adalah cukup efektif. Sedangkan Brooks dan Fahey dalam Sajoto (1993: 138) mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5

kali per minggu dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu untuk latihan, yaitu pada hari Senin, Kamis dan Sabtu, dengan waktu setiap kali pertemuan 90 menit. Dalam penelitian ini peneliti berusaha memberikan arahan dan contoh gerakan *pull-up* dan *push-up* sebelum latihan dilaksanakan. Mengoreksi gerakan yang kurang benar dari bagian perbagian gerakan selama latihan dan mengevaluasi gerakan keseluruhan setelah latihan dilaksanakan. Latihan *pull-up* dan *push up* dengan repetisi 10-15 kali dan setnya meningkat setiap minggunya, dimulai dari minggu pertama setnya 2-3 kali.

A. Latihan Pull Up

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu untuk latihan *pull up*, *latian push up* dan *servis*, yaitu pada hari Kamis, Sabtu dan Minggu, dengan waktu setiap kali pertemuan 60 menit. Latihan pull up dengan intensitas sedang tidak terlalu tinggi, dengan 10-20 repetisi, Latihan 2-3 set, frekuensi latihan 4-5 minggu. dari latihan di atas terdapat otot – otot yang terlibat antara lain.

Latihan Pull Up adalah latihan menarik tubuh ke atas, Pull-up menempatkan sejumlah besar ketegangan pada otot-otot bicep pada lengan. Ketika melakukan gerakan pull-up, bicep adalah salah satu dari otot-otot utama yang digunakan dalam segmen menaikkan dan menurunkan dari latihan.

a. Latissimus Dorsi

Para dorsi latisimus, yang merupakan otot besar di sisi lateral bagian belakang, bertanggung jawab untuk memasok sebagian besar gaya yang dibutuhkan untuk mengeksekusi pull-up. Kontrak latissimus dorsi dan mengencangkan otot selama fase keseluruhan, baik menurunkan dan menaikkan dari pull-up.

b. Otot-otot lengan bawah yang bekerja dengan cara, sekunder, atau mendukung ketika latihan pull-up dilakukan. Ketika bar pull-up yang dipertahankan, otot-otot lengan kencangkan dan kontrak untuk membantu mengamankan pegangan yang kuat pada bar.

c. Deltoids

Otot-otot bahu depan, atau deltoids, memberikan stabilitas mengangkat signifikan dan bekerja jauh selama pelaksanaan latihan pull-up. Kontrak deltoids dan power supply mengangkat dan menurunkan signifikan selama gerakan pull-up keseluruhan. Otot perut (Otot Core) Otot inti tubuh, terutama otot-otot perut, menerima stimulasi otot yang signifikan selama pelaksanaan pull-up. Selama fase mengangkat dan menurunkan gerakan pull-up,

kontrak otot perut untuk membantu menstabilkan tubuh inti - yang membantu untuk membuat pull-up lebih mudah dan lebih efisien.

B. Latihan Push Up

a. Senam umum latihan dilakukan dalam posisi tengkurap dengan menaikkan dan menurunkan tubuh menggunakan lengan. Dalam setiap variasi push-up, seseorang akan mengangkat sekitar 65%-nya atau berat tubuhnya. Dengan intensitas sedang tidak terlalu tinggi, repetisi 10-20 repetisi, Latihan per set 2-3 set, frekuensi latihan 4-5 minggu. Push-up melatih otot dada, trisep, dan punggung anterior, dengan manfaat tambahan untuk sisa deltoids, serratus anterior, coracobrachialis dan bagian tengah tubuh secara keseluruhan.

b. Primer otot

Anterior dan medial deltoids, triceps, Pectoralis mayor dan minor pectoralis.

c. Sekunder otot (synergists atau stabilisator)

Rhomboid besar dan kecil rhomboid, erector spinae, rotator cuff,

Posterior deltoids, serratus anterior, Rektus abdominus,

Transverse abdominus, Gluteus maximus.

C. Latihan Servis Atas

Latihan servis atas adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban

pada waktu kerja tertentu. Perut diartikan “bagian tubuh dibawah atau rongga dada”. Sehingga Kekuatan otot perut pada dasarnya adalah kemampuan otot atau kelompok otot perut untuk melakukan kerja tertentu. Dalam hal ini adalah mendukung kekuatan pukulan servis. Otot yang terlibat dalam servis adalah otot bagian lengan dan otot perut. Bagian otot perut yaitu Obligus Internus, otot, Rektus Abdominus, Obligus Eksternus.(Fox,EL, 1981 : 263) Dengan uraian diatas maka dapat diprediksi bahwa kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang spesifik dengan hasil pukulan servis artinya makin kuat otot perut seseorang akan makin kuat pula daya eksplosif yang dihasilkan sehingga akan menghasilkan kekuatan pukulan servis yang akurat sesuai dengan arah yang diinginkan.

3. Hakikat Ketepatan (*Accuracy*)

a. Pengertian Ketepatan

Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam permainan bola voli meliputi; (1) Meningkatkan prestasi atlet,

(2) Gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) Mencegah terjadinya cedera, (4) Mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Menurut Suharno (1981: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah; (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) *Feeling* dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal

dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

Sukadiyanto (2002: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatny gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1981: 32) cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Suharno (1981: 33) memberikan contoh-contoh latihan

ketepatan dalam permainan bola voli, yaitu:

- 1) Latihan servis dengan mengarahkan bola ke sasaran 2 m x 9 m bagian belakang lapangan servis bola voli.
- 2) Latihan umpan dengan usaha untuk memasukkan bola ke keranjang atau ring basket yang telah ditentukan jarak dan tingginya.
- 3) *Smash* bola ke arah sasaran tertentu dengan bentuk bujur sangkar panjang 2 m di daerah tepi belakang garis serang lapangan bola voli.

Dalam kaitannya dengan ketepatan ada masalah-masalah yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a) Faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk peningkatan ketepatan.
- b) Melatih koordinasi berarti meningkatkan sumbangannya terhadap mutu ketepatan.
- c) Cara melatih suatu hasil teknik, unsur ketepatan perlu didahulukan daripada kecepatan dan kekuatan gerakan teknik itu.
- d) Sikap ketenangan, kesabaran dan konsentrasi merupakan modal mental untuk mencapai ketepatan tinggi.

B. Kerangka Berpikir

1. Pada atlet tentu mempunyai kecenderungan ingin melakukan servis dengan baik dan terarah tanpa melihat kemampuan mereka sendiri dengan menganggap remeh ketepatan dan kecepatan bola sehingga mengabaikan teknik servis yang benar. Oleh karena itu pelatih harus membimbing dan memberikan latihan *push up* dan latihan *pull up* sehingga akan diperoleh efektivitas, efisiensi serta keamanan dalam melakukan servis. Latihan *push-up* adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot besar (*main muscle*) di antaranya *bicep*, *tricep*, *perctoralis* dan *hamstring*.

Latihan *pull-up* adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot besar (*main muscle*) di antaranya *bisep*, *trisep*, *trapesius* dengan gerakan menarik tubuh ke atas.

Dalam melakukan latihan *push up* dan latihan *pull up* pembentukan otot *bicep* dan *tricep* kemungkinan akan membantu meningkatkan ketepatan servis, Sebuah bentuk latihan *pull up dan Push up* diharapkan mampu meningkatkan kemampuan ketepatan *servis* atas atlet bola voli remaja putra Yuso Sleman.

C. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisno Hadi, 2000: 257). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *pull-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra di klub Yuso Sleman.

2. Ada pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra di klub Yuso Sleman.
3. Latihan *pull-up* lebih baik daripada latihan *push-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja klub Yuso Sleman.