

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Latihan Variasi

a. Pengertian Latihan

Dalam melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan fisik, kata latihan adalah hal yang mutlak nantinya untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Banyak hal yang harus dilakukan agar dalam proses latihan berjalan dengan lancar dan tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaannya.

Latihan (*exercise*) menggambarkan suatu proses pekerjaan / pengolahan materi latihan seperti keterampilan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan yang terautomatisasi melalui tuntutan yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik. (Rothing dalam Syafruddin 2013:21)

latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan". Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan passing atas dalam permainan bolavoli. (Bafirman,2008:18)

b. Pengertian Variasi

Dalam kegiatan olahraga diperlukan adanya model latihan bervariasi. Hal ini bertujuan untuk menghindari kebosanan dalam berolahraga pada suatu bidang olahraga. Dengan adanya latihan yang bervariasi maka prestasi olahraga atlet pada suatu bidang olahraga dapat ditingkatkan.

Variasi latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru dalam melakukan kegiatan latihan. Agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kebosanan dan kejenuhan atlet dalam berlatih. Variasi latihan diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan. (Hendri 2011 : 32).

Prinsip variasi beban untuk meraih prestasi puncak (tinggi) yang diharapkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Masa-masa latihan yang lama ini bagi atlet seringkali menjemu atau membosankan. Oleh karena itu para pelatih harus memikirkan bagaimana agar atlet tidak bosan berlatih. Sementara motivasi salah satu faktor yang sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga atlet. (Syafuddin 2013:169)

Jadi menurut pendapat di atas jelas dari tujuan latihan variasi adalah untuk menghilangkan atau memperkecil rasa kebosanan pada atlet untuk berlatih. Dan variasi latihan sangat menunjang untuk mencapai prestasi puncak siswa. Jadi pelatih/guru perlu menggunakan metode-metode materi latihan secara bervariasi. Disamping itu variasi juga bisa dilakukan dalam mengatur atau mendosis beban latihan, atau dengan memperpanjang atau memperpendek waktu pemulihan sesuai dengan latihan.

Menurut pendapat di atas bahwa variasi dalam mengajar atau melatih sangat diperlukan, sebab dalam pembelajaran atau melatih dibutuhkan kreatifitas dari seorang pelatih, dengan adanya variasi dalam mengajar atau melatih, cara ini dapat menunjang tercapainya tujuan dari pembelajaran atau latihan, dengan demikian dalam menguasai teknik dasar dari permainan bolavoli dengan metode variasi.

Dapat disimpulkan dari kutipan di atas bahwa, tujuan pembelajaran metode variasi yaitu untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar mengajar yang relevan, memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki hal-hal yang baru dan memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa latihan bervariasi sangat berguna dalam proses belajar di sekolah sehingga tercapai tujuan pembelajaran dan hasil latihan yang diterapkan sesuai prinsip-prinsip latihan. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan hal ini dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan prestasi atlet.

Dalam proses latihan, pengertian variasi merujuk pada tindakan dan perbuatan guru, yang disengaja atau pun secara langsung yang dimaksud untuk mengacu dan meningkatkan perhatian siswa dalam pembelajaran langsung. Tujuan utama guru atau pelatih mengadakan variasi dalam kegiatan latihan adalah untuk mengurangi kebosanan siswa sehingga perhatian siswa terpusat kepada pembelajaran yang diajarkan oleh guru atau pelatih tersebut.

c. **Bentuk-bentuk Latihan Variasi passing atas bolavoli**

Untuk menghasilkan passing atas yang lebih baik maka di perlukan adanya latihan variasi agar passing atas dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya. Berikut di jelaskan bentuk-bentuk variasi latihan passing atas.

a. Melakukan latihan berpasangan.

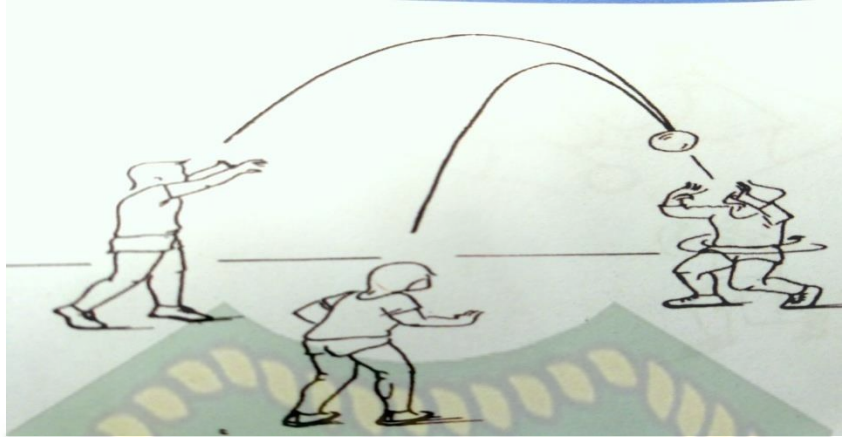
Mula-mula dua pemain saling berhadapan dalam satu garis yang lurus, kemudian pemain A melakukan passing atas kearah pemain B, lalu pemain B mengembalikan bola dengan menggunakan passing atas ke pemain A.



Gambar 1. Gambar latihan passing berpasangan. (kleinmann,1990;41)

b. Melakukan passing atas membentuk segitiga.

Melakukan latihan dengan variasi segitiga. Sikap tubuh selalu dihadap kan pada arah kemana bola akan dioperkan. Variasi segitiga ini berguna untuk menyempurnakan pengoperan bola dengan tepat.



Gambar 2. Gambar latihan segitiga.(Kleinmann 1990:59)

- c. Latihan passing atas kebelakang dengan 3 orang.

Melakukan passing atas kebelakang lewat kepala. Pemain 1 melempar ke 2 pemain 2 melakukan passing atas kebelakang lewat atas kepala pada 3.



Gambar 3. melakukan passing atas kebelakang lewat atas kepala.

(Kleinmann)

- d. melakukan passing atas melingkar dengan satu anak berada ditengah.

Latihan dengan menempatkan seorang anak berada di tengah-tengah lingkaran. Setiap anak yang berada di samping lingkara mengarahkan bola kepada anak yang berada di tengah, posisi anak yang di tengah di ganti apa bila semua anak telah melakukan passing atas.



Gambar 4. latihan passing atas melingkar dengan satu anak berada ditengah.
(Bachtiar 2007:4.14)

- e. melakukan passing atas berpindah tempat.
dilakukan secara beregu (kelompok berbanjar) 5 orang yang telah melakukan gerakan passing bergerak lari berpindah tempat.



Gambar 5. passing atas berpindah tempat. (roji 2007)

2. Hakikat Passing atas

a. Pengertian passing

Passing dalam permainan bolavoli meeroakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengantujuan untuk mengarahkan bola kesuatu tempat atau teman seregu selanjutnya dimainkan kembali. Istilah yang dipakai dalam permainan bolavoli adalah set up atau bhasa indonesia disebut umpan. Jika umpan yang dimaksud sajian yang diberikan kepada teman seregu untuk dipukul dengan tujuan melakukan serangan ke petak permainan. Sedang kan passing tujuannya agar bola dimainkan selanjutnya untuk mengatur serangan.

Passing atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan,baik kepada kawan maupun lansung di tujukan kelapangan lawan melalui atas jaring.

Passing atas juga merupakan elemen yang penting, dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. Apalagi jika dilakukan secara bervariasi,maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan. Bachtiar dkk (2002:2.10) proses pelaksanaan gerak passing atas sebagai berikut

b. Teknik dasar passing atas

1. Teknik sikap permulaan passing atas

Ambil posisi dengan sikap siap untuk memaikan bola berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu, salah satu kaki bagian depan, lutu ditekuk dengan badan merendah, (lihat gambar

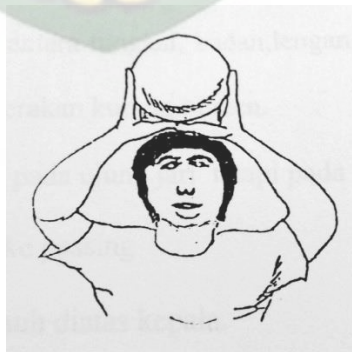
3), tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola,dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi kira-kira 10 cm dari muk, kedua lengan diangkat dan diteku,kedua lengan terbuka lebarjari-jari tangan terbuka membentuk segitig, kedua siku tidak terlalu terbuka kesamping.

2. Teknik Gerakan pelaksanaan passing atas

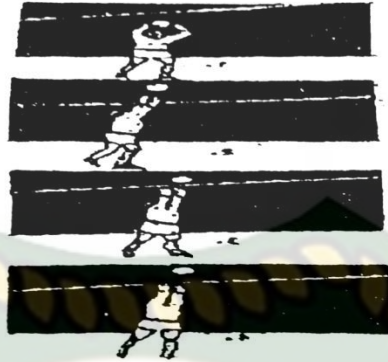
Tepat pada saat bola berada di atas,kedua tangan agak ditekuk pada siku maupun pergelangan tangan,tangan sedikit diatas dahi. Perkenaan bola pada permukaan ruas jari-jari tangan terutama ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.pada saat tangan bersentuhan dengan bola jari-jari agak ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baikkemudian bola didorong menggerakkan pergelangan tangan di ikuti dengan meluruskan siku. Pada waktu mendorong badan ikut membantu dengan pemindahan tenaga mulai dari kaki,badan lengan dan tangan dengan lancar tidak terputus, pandangan tetap kearah bola. Dapat dilihat pada gambar.



Gambar 6 : Sikap tangan dan jari-jari passing atas.
(Bachtiar 2002 :2.14)



**Gambar 7 : Posisi siku saat perkenaan bola passing atas
(Bachtiar 2002:2.14)**



**Gambar 8 : Urutan pelaksanaan passing atas
(Bachtiar 2002 : 2.15)**

3. Bentuk-bentuk kesalahan passing atas

- a. Penempatan badan yang kurang tepat di bawah bola, lutut kurang bungkuk atau badan tegak, jari-jari tangan terlalu terbuka atau terlalu rapat, siku terbuka atau terlalu rapat, siku terbuka kesamping, pergelangan tangan tidak difloksi kedalam sehingga tangan tidak membentuk cekungan atau mangkok.
- b. Gerakan jari-jari menutup pada saat perkenaan dengan bola sehingga bola tidak jauh atau optimal.
- c. Jari-jari terlalu lemas pada saat bersentuhan bola terutama pada wanita.
- d. Kelancaran gerakan antara tungkai, badan, lengan, tangan dan jari-jari tidak harmonis sehingga gerakan kurang efisien.
- e. Perkenaan bola tidak pada ujung jari tetapi pada telapak tangan.
- f. Bahu tidak mengarah ke passing.
- g. Kedua tangan terlalu jauh diatas kepala.

4. Sarana dan prasarana permainan bolavoli

Lapangan permainan bolavoli berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 meter dan lebar 9 meter. Semua garis batas lapangan ,garis tengah, garis batas servis tebalnya 5 cm. Dan lebar daerah serang adalah 3 meter (daerah depan). Muhajir (2006:5)

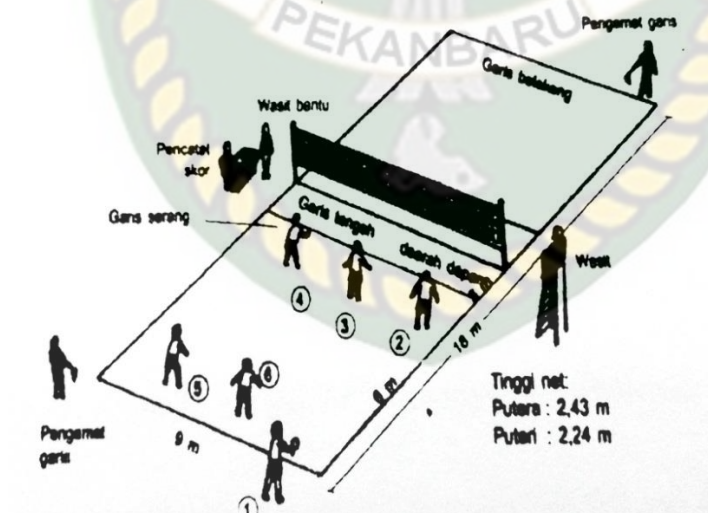
Ukuran jaring / net

Jaring untuk permainan bolavoli berukuran panjang 9,5 meter, lebar 1 meter. Ukuran petak-petakny 10 cm. Tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm. Tali pemancang dibuat dari bahan yang cukup kuat. Tinggi jaring untuk :

Putera : 2,44 meter

Puteri : 2,24 meter

Bola terbuat dari karet yang lunak / lentur. Bentuknya bulat dengan keliling antara 65 sampai 67 cm, dengan berat 200 sampai 280 gram.



Gambar 9 : Lapangan Bola Voli.
Muhajir (2006:5)

B Kerangka Pemikiran

Latihan variasi adalah serangkaian latihan yang dilakukan secara beraneka ragam gerakan yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid.

Jenuh atau bosan adalah suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kepedulian terhadap pekerjaan yang sudah bisa dilakukannya. Saat ini ia seolah-olah tidak memandang penting bahkan mungkin merasa tidak butuh pada pekerjaan tersebut. Variasi latihan ini menggunakan berbagai macam-macam variasi latihan, dari latihan yang sederhana hingga latihan yang kompleks.

Pelaksanaan latihan bervariasi memerlukan program latihan, dalam program latihan inilah siswa akan diajarkan berbagai macam latihan. Latihan bervariasi ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing atas.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan variasi adalah mencegah kebosanan dalam latihan. Dan seorang pelatih/guru dituntut untuk menciptakan pola latihan yang berbeda-beda.

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini adalah apabila semakin tepat penerapan latihan variasi dilaksanakan, maka dapat meningkatkan passing atas Siswa putra Kelas VIII^A SMP Negeri 4 Ujung Batu Timur.

C. Hipotesis penelitian

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan tersebut diatas maka penulis mengemukakan hipotesis, yaitu: terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Siswa Kelas VIII^A SMP Negeri 4 Ujung Batu Timur.