

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tentang Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Kian tinggi tingkat kondisi fisik seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam/ jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.

Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang

olahraga, terlebih lagi jika atlet yang ditangani adalah atlet yang masuk dalam kelas atlet elit. Kita mengetahui bahwa kunci keberhasilan prestasi adalah karena hadirnya faktor-faktor penentu prestasi, baik secara internal maupun eksternal. Wibisana (2016:83) Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak tersendiri.

Menurut Ambarukmi (2007:42) Pengertian kebugaran jasmani adalah selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang, jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera. Selanjutnya Bafirman (2008:6) menjelaskan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Berdasarkan penjelasan di atas dapat dianalisis bahwa kondisi fisik atau kebugaran jasmani adalah kondisi puncak yang dimiliki seseorang sehingga mampu melakukan aktifitas yang maksimal baik itu berlari, melempar serta menahan.

Selanjutnya Harsono (2001: 4) Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandinagan. Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif, dan yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Puspodari (2015:89) Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas bahwa latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar seseorang dapat mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat, serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh bahkan dapat meningkatkan prestasi atlet.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik akan memberikan efektifitas pada kegiatan olahraga yang dilakukan. Keberhasilan dalam permainan olahraga tidak terlepas dari keterampilan (*skill*) yang baik dan juga kondisi fisik yang maksimal. Dalam kondisi fisik tersebut ada beberapa komponen yang perlu di pahami dan di tingkatkan kemampuan seperti Kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan.

Menurut Nurhasan (2001:133) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) Daya tahan jantung dan paru-paru, 2) Kekuatan otot, 3) Daya tahan otot, 4) *Flexibilitas* dan 5) Komposisi tubuh. Menurut Nurhasan (2001:133) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: 1) Kecepatan, 2) *Power*, 3) Keseimbangan, 4) Kelincahan, 5) Koordinasi dan 6) Kecepatan reaksi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dianalisis bahwa kebugaran jasmani memiliki komponen komponen dasar yang berhubungan dengan keterampilan khususnya keterampilan bolavoli seperti kecepatan seorang atlet, *power* atlet dalam melakukan pukulan, keseimbangan dalam melompat, kelincahan dalam melakukan passing, koordinasi dalam servis serta kecepatan reaksi atlet dalam melakukan passing daro bola servis lawan.

Menurut Ambarukmi (2007:43) menyatakan bahwa ada lima kemampuan fisik yang menentukan kebugaran jasmani seorang atlet : 1) Kelentukan, 2) Daya tahan, 3) Kecepatan, 4) Kekuatan dan 5) Kecepatan yang cepat (*speed strength*). Kebugaran seorang atlet dapat ditentukan oleh lima hal yang paling berpengaruh, kelima komponen tersebut saling keterkaitan satu sama lain sehingga dapat membentuk kesegaran jasmani yang maksimal. Selanjutnya Pujianto (2015:39) Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, seorang atlet harus memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: (1) Pengembangan Fisik (*Physical Build-up*); (2) Pengembangan Teknik (*Technical Build-up*); (3) Pengembangan Taktik (*Tactical Build-up*); (4) Pengembangan Mental (*Mental Build-up*).

Sedangkan berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat kita uraikan bahwa dalam kegiatan olahraga khususnya olahraga keterampilan, sangat identik dengan kondisi fisik karna, kondisi fisik merupakan kemampuan fisik seseorang dalam beraktifitas tanpa memiliki kelelahan yang berarti. Kondisi fisik pada olahraga keterampilan umumnya seperti, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kecepatan yang cepat.

Syafruddin (2011:23) menyatakan bahwa latihan-latihan kondisi fisik yang diberikan terutama harus dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik umum dan khusus sesuai kebutuhan olahraganya yang diperlukan untuk pertandingan/kompetisi, pembentukan kondisi fisik yang diperlukan dalam pertandingan memerlukan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan dengan suatu perencanaan latihan yang terarah dan sistematis. Soegiyanto (2011: 30) Kondisi fisik yang baik akan meningkatkan produktivitas kerja atau prestasi. Jika dilihat dari aspek psikologi jelas berpengaruh terhadap peningkatan motivasi, semangat kerja, ketelitian dan percaya diri.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa kemampuan kondisi fisik yang terdapat lima unsur yaitu kelentukan, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan kecepatan yang cepat sangat berguna untuk pertandingan atau kompetensi, karena pada saat pertandingan memerlukan waktu yang cukup lama sehingga banyak menguras tenaga, dalam upaya meningkatkan kondisi fisik itu diperlukan latihan-latihan yang sistematis.

Disamping itu Syafruddin (2011:70-124) ada komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, 4) daya lentur, 5) koordinasi, 6) daya otot, 7) keleincahan, 8) keseimbangan, 9) reaksi, 10) ketepatan, dan 11) komposisi tubuh. Adapun penjelasan komponen kondisi fisik sebagai berikut:

1) Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan. Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan bolavoli, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat memukul dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam bolavoli, pemain dapat melakukan pukulan keras dalam usaha untuk mematikan bola ke daerah lawan.

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain bolavoli. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat memukul bola dan akan mempermudah pula dalam memperoleh poin, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain memblok bola.

3) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Permainan bolavoli merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan boalvoli sebab dalam jangka waktu 5 set, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

4) Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh. Kelentukan

menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh tetapi kelentukan yang baik pada tempat tersebut belum tentu di tempat lain pula demikian. Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Bolavoli memerlukan unsur *fleksibility*, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

5) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam bolavoli, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam bolavoli secara berkesinambungan, misalnya melakukan passing serta mengangkat bola oleh tosser.

6) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot

untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

7) Kelincahan (*Agility*)

Dari pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan bolavoli, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan melakukan passing dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain bolavoli apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola atau memblock. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam melakukan passing hasil smash lawan.

9) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi dapat dibedakan menjadi dua macam tingkatan yaitu waktu reaksi sederhana dan kompleks. Seorang pemain bolavoli harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasanya reaksi sangat di butuhkan oleh seorang libero untuk mengambil bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula.

10) Ketepatan (*Accuracy*)

Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam bolavoli merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengoperkan atau passing bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan *smash* ke arah lapangan secara tepat untuk mematikan bola.

11) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan yang proporsional antara tinggi badan dengan berat badan seseorang dan termasuk jumlah cairan tubuh, lemak, protein yang terkandung dalam tubuh seseorang. Semakin proporsional perbandingan tinggi dan berat badan seseorang dimungkinkan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula.

c. Pengaruh Terhadap Fungsi dan Sistem Organisme Tubuh

Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Kondisi fisik juga mempengaruhi seperti fungsi tubuh dan organisme tubuh.

Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2001:4) bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik yang baik ditentukan oleh peningkatan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan pada kondisi fisik yang lain, memiliki gerak yang baik, terjadi pemulihan yang cepat setelah latihan serta akan ada respon pada tubuh apabila dibutuhkan. Sehingga apabila hal tersebut dapat dirasakan maka bertanda kondisi fisik seseorang baik.

Adapun metode dasar Menurut Depdiknas (2002:6) menyatakan bahwa tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari seseorang, seperti untuk pembinaan dan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan bermotorik yang dominan, dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa pembinaan kondisi fisik ditentukan berdasarkan tujuan yang akan dicapai oleh seseorang tersebut, sehingga pembinaan lebih terarah dan menentukan komponen yang akan dilatih. Seperti peningkatan cabang olahraga yang akan dilatih maka kemampuan bermotorik yang dominan sehingga dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga yang digeluti.

Depdiknas (2002:6) Dalam menentukan tujuan pembinaan kondisi fisik perlu diperhatikan dasar-dasar latihan antara lain:

1. Untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya (*multilateral physical development*).
2. Meningkatkan perkembangan fisik yang khas (*sfesifik phsyscal development*).
3. Untuk menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina.
4. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan secara belajar teknik.
5. Untuk membentuk kepribadian dan prilaku sebagai sikap olahragawan yaitu sportif tahan terhadap penderitaan.
6. Untuk menjamin kesiapan Tim.
7. Untuk membangun kesehatan.
8. Untuk menghindari terjadinya cedera.
9. Untuk meningkatkan pengetahuan atau atlet mengenai dasar latihan ditinjau dari segi *physiologis* ,maupun *phsycologisnya*.

Sehubungan penjelasan di atas bahwa dalam pembinaan kondisi fisik harus memiliki tujuan yang jelas, maka seseorang harus mengetahui dasar-dasar yaitu, meningkatkan perkembangan kondisi fisik, meningkatkan perkembangan fisik, meningkatkan penyempurnaan strategi, untuk membentuk kepribadian, menjamin kesiapan tim, menghindari terjadi cedera serta untuk meningkatkan pengetahuan *physiologis*.

Dalam Depdiknas (2000:8-10) komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1. Umur
Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.
2. Jenis kelamin
Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas.
3. Genetik
Daya tahan cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.
4. Kegiatan Fisik
Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh.

5. Kebiasaan merokok
Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardiovascular.
6. Faktor Lain (suhu)

Berdasarkan uraian di atas dapat kita lihat bahwa terdapat faktor faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang, sehingga mengurangi fungsi yang sesungguhnya. Adapun faktor faktor tersebut meliputi, umur, jenis kelamin, genetic, kegiatan fisik, kebiasaan merokok dan faktor lain (suhu). Keenam faktor tersebut sangat mempengaruhi seiring berlalunya usia serta kebiasaan yang dilakukan pada aktifitas fisik.

2. Hakikat Permainan Bolavoli

a. Pengertian Bolavoli

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam orang dan bola dimainkan diudara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan atau tiga kali pukulan.

Bachtiar, (2002 : 2.3) menjelaskan permainan bolavoli

“adalah suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring (net). Permainan bolavoli bertujuan memainkan bola hilir mudik diatas jaring secara teratur sampai bola menyentuh tangan (bola mati) didaerah lawan dan mencegah atau berusaha agar bola tidak mati dipetak lapangan permainan sendiri. Berdasarkan ide permainan tersebut terlihat bahwa untuk berlangsungnya suatu permainan harus ada 2 regu yang bertanding, lapangan permainan, bola, jaring/net, dan cara atau teknik bermain”.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa bolavoli merupakan olahraga beregu yang memiliki tujuan memainkan bola secara hilir mudik atau melewati net sebagai pembatas antara dua tim. Permainan bolavoli memiliki teknik dasar dalam permainannya, teknik

dasar tersebut digunakan untuk melakukan permainan dengan mempertahankan reli, sehingga suatu tim mendapatkan poin sampai angka 25.

Selanjutnya Hidayat, (2017:35) Permainan bolavoli adalah jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut mampu menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin.

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam orang dan bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan atau tiga kali pukulan. Dalam permainan bolavoli diperlukan kekompakan tim, sehingga tujuan permainan bolavoli tercapai, yaitu menciptakan poin sebanyak mungkin pada setiap set.

b. Pengertian Teknik Dasar Dalam Bolavoli

1. Teknik Dasar Passing

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang digemari masyarakat baik laki-laki maupun perempuan. Dalam permainan bolavoli dimainkan dua regu yang dipisahkan oleh net untuk membatasi daerah masing-masing tim. Permainan bolavoli dimainkan dengan menggunakan teknik, sehingga dengan menguasai teknik yang ada maka permainan akan maksimal. Adapun penjelasan tentang teknik dasar bolavoli adalah sebagai berikut:

Bachtiar (2002 : 2.9) Teknik merupakan keterampilan atau kegiatan yang dilakukan dalam bentuk gerakan yang dilakukan bertujuan untuk memainkan suatu keterampilan sehingga membentuk gerakan yang efektif dan efisien sehingga menjadi proses kegiatan jasmani. Yang dimaksud dengan teknik adalah proses melahirkan kegiatan

jasmani yang ditampilkan dalam bentuk gerakan untuk mencapai sesuatu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Selanjutnya Bachtiar (2002 : 2.9) *Passing* dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola kesuatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali. Istilah lain yang dipakai dalam permainan bolavoli adalah *set up* atau bahasa indonesia disebut umpan. Jika umpan dimaksudkan adalah sajian yang diberikan kepada teman seregu untuk dipukul dengan tujuan melakukan serangan ke petak permainan, sedangkan *passing* tujuannya agar bola dimainkan selanjutnya untuk mengatur serangan.

Passing bawah merupakan elemen yang penting, dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik *passing* bawah yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. *Passing* bawah merupakan *passing* yang dilakukan dari bawah di ayunkan lengan sejajar dengan bahu, *passing* bawah bertujuan untuk mengambil bola yang jatuh di depan badan agak rendah dari kepala.

Passing bawah merupakan elemen pertama untuk pertahanan regu. Bola yang datang terlalu keras dan sulit untuk dimainkan dengan *passing* atas, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah. Disamping untuk pertahanan juga sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah dapat berfungsi sama dengan *passing* atas. Bachtiar (2002:18-25) Proses pelaksanaan *passing* bawah adalah sebagai berikut: a) Sikap permulaan (Ambilah sikap siap yang normal. Dalam permainan bolavoli normal yaitu

kedua kaki ditekuk dengan badan dicondongkan kedepan sedikit, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil untuk lebih mudah bergerak dengan cepat kesegala arah). b) Gerakan pelaksanaan (tempatkan badan segera sejauh jangkauan bola, dengan posisi sedemikian rupa sehingga badan dalam keadaan menghadap bola. Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dengan siku benar-benar lurus. Pada saat mengayun, tangan telah berpegangan. Perkenaan bola pada bagian *proksimal* dari lengan pada bidang yang dibuat selebar mungkin saat lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, ayunan lengan diangkat sampai lurus sejajar dengan lantai) c) Gerakan lanjutan.

Setelah ayunan mengenai bola, kaki belakang dilangkahkan kedepan untuk mengambil posisi siap memainkan bola kembali lihat gambar di bawah ini:



Gambar 1: Urutan Gerakan *Passing* Bawah Bergerak Kedepan Bachtiar (2002 : 2.20)

2. Teknik Dasar *Service* Dalam Bolavoli

Service dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik yang sangat dibutuhkan karena servis adalah modal yang paling utama dalam pencapaian terciptanya poin. Bachtiar (2002:226) *service* adalah pukulan permulaan untuk memulai permainan, sesuai

dengan peningkatan mutu permainan servis sekarang sudah merupakan serangan untuk mematikan bola di pihak lawan atau supaya lawan tidak dapat menerima bola dengan baik.

Lebih lanjut Bachtiar (2002:226) *service* bawah adalah *service* yang paling sederhana dan mudah untuk dikuasai. Servis ini cocok sekali diajarkan kepada siswa sekolah atau pemula. Dieter (2011: 10) menjelaskan servis bawah adalah servis lengan bawah atau *underarm* servis, servis ini memang merupakan servis yang paling mudah.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan *service* bawah adalah pukulan pertama sebagai tanda dimulainya permainan, *service* bawah banyak digunakan terutama oleh pemain perempuan karena mudah dalam pelaksanaannya. Sedangkan *service* atas adalah *service* yang dilakukan memukul dilambung dari atas kepala baik itu berdiri maupun *jumping service*.

Bachtiar (2002:227) Proses pelaksanaan *servis* bawah adalah sebagai berikut:

a. Sikap Permulaan

Berdiri pada petak servis di belakang garis akhir antara perpanjangan garis samping, menghadap kelapangan permainan, salah satu kaki berada di depan kaki yang lain, kaki kanan di depan jika menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan salah satu tangan kiri atau kanan (tidak tangan pemukul), tangan pemukul boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut sedikit ditekuk dan berat badan berada di tengah.

b. Gerakan Pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan bahu kanan, setinggi 10 sampai 20 cm. Dalam waktu yang bersamaan tangan pemukul ditarik ke belakang kemudian diayunkan ke depan atas melalui samping badan, sehingga mengenai bagian belakang bola.

c. Gerakan Lanjutan

Setelah memukul, langkahkan kaki yang di belakang ke depan untuk menjaga keseimbangan dan segera masuk ke lapangan permainan dan siap untuk memainkan bola yang dikembalikan lawan.

Kutipan di atas merupakan proses pelaksanaan servis, dalam pelaksanaan servis terdapat beberapa tahapan yang harus dilalui bahwa setiap kegiatan ada permulaanya, dilanjutkan dengan gerakan pelaksanaannya serta ada lanjutannya. Pelaksanaan servis

akan berhasil ditentukan oleh prosesnya, serta ditentukan oleh penguasaab teknik yang benar.

Selanjutnya Hidayat, (2017:37) menjelaskan teknik dasar dalam melakukan servis ini secara umum memiliki kesamaan, dimana proses servis ini dibagi ke dalam tiga tahap seperti berikut : a) Melakukan lemparan bola ke atas, b) Memukul bola atau *hit the ball*, c) Melakukan gerak akhir.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat kita lihat bahwa proses pelaksanaan *service* bawah dimulai dari sikap permulaan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan. Dalam permainan bolavoli *service* merupakan modal utama dalam permainan bolavoli karena dimulainya permainan ditandai dengan *service* yang dilakukan seorang pemain pada suatu tim voli tersebut.

3. Teknik Dasar *Smash* Dalam Permainan Bolavoli

Barbara (2004:73) menjelaskan bahwa dalam melakukan *spike* keras, pukul bola dengan tumit telapak tangan terbuka pada bagian belakang tengah. Pada saat memukul, jaga pergelangan anda tetap lurus, dan jatuhkan lengan anda ke arah pinggang. Menekuk pergelangan tangan yang menghasilkan topspin akan membuat bola jatuh dengan cepat ke lantai.

Selanjutnya Barbara (2004:74) mejelaskan fase pelaksanaan *smash* yaitu:

a. Persiapan

1. Mulai mendekati ketika bola telah berada setengah perjalanan menuju anda
2. Dua langkah berakhir adalah langkah kanan dan langkah kiri pendek atau melangkah untuk meloncat
3. Ayunkan kedua lengan ke belakang sampai setinggi pinggang
4. Bertumpu pada tumit

b. Pelaksanaan

1. Pukul bola dengan tangan yang menjangkau sepenuhnya
2. Pukul bola tepat di depan bahu pemukul
3. Pukul bola dengan 2 ruas jari tangan teratas
4. Pukul bola pada bagian belakang bawahnya

5. Arahkan bola melewati atau menembus blok
6. Arahkan bola supaya bola bergerak ke bawah

c. Gerakan lanjutan

1. Mata mengawasi bola ketika memukul
2. Kembali ke lantai
3. Tekukkan lutut untuk menyerap tenaga

4. Teknik Dasar *Blocking*

Selain harus menguasai teknik penyerangan melalui *smash*, seorang pemain bolavoli juga diwajibkan menguasai teknik bertahan. Proses pertahanan ini diperlukan untuk menjaga serangan lawan dan sebagai cara untuk mengimbangi permainan lawan. Seperti dijelaskan Hidayat (2017:49) teknik *blocking* merupakan teknik yang harus dikuasai oleh semua pemain voli. Karena dengan teknik *blocking* ini, serangan lawan melalui *smash* bisa dihambat atau digagalkan. *Blocking* adalah teknik menutup laju bola pada saat bola berada di atas net, dengan tujuan untuk mengembalikan bola secara langsung ke arah permainan lawan.

Selanjutnya Hidayat (2017:50) teknik *blocking* bisa dibedakan menjadi empat jenis yaitu, a) *Block* berdiri, b) *Block* sesudah *run up*, c) *Block* pasif, d) *Block* aktif. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa teknik dasar *block* dalam permainan bolavoli sangat dibutuhkan karena, dengan memiliki teknik *block* yang bagus maka tim tersebut akan memiliki pertahanan yang bagus.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kondisi fisik atlet bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Dalam latihan atlet kota memiliki program yang jelas, memiliki jadwal dan kegiatan latihan yang rutin, serta memiliki jadwal uji coba yang dijadwalkan, atlet kota juga memiliki sarana pendukung dalam berlatih, atlet bolavoli PKDP Kota Pekanbaru

memiliki pola makanan yang higienis dan teratur akan tetapi kurang memiliki protein yang tinggi. Pada saat latihan atlet tidak disiplin dalam melakukan latihan, bahkan ada yang datang pada saat memulai game. Pada saat latihan pelatih kurang memberikan program latihan fisik yang maksimal sehingga atlet mudah lelah dalam bermain.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas terlihat bahwa faktor kondisi fisik menentukan kesuksesan atlet bolavoli, karena bolavoli memiliki unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya. Sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terciptalah bolavoli yang maksimal dan berprestai. Dalam permainan bolavoli kondisi fisik sangat diperlukan khususnya untuk pelaksanaan teknik dasar karena, penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli menentukan kesuksesan seorang atlet ataupun tim dalam penguasaan permainan sehingga memenangkan permainan.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah gambaran pemikiran peneliti dalam menganalisis penelitian yang belum diuji. Berdsarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diajukan adalah bagaimana tingkat kondisi fisik atlet klub bola volly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau