

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Landasan Teori

#### 1. Hakekat Latihan

Setiap guru akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi siswa setinggi mungkin. Untuk itu guru dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya didalam teori dan metodologi latihan yang tertentu. (Menurut Letzerlter dalam Syafruddin, 2013:32) ciri-ciri latihan atau karakteristik terdiri dari yaitu intensitas latihan, volume latihan, interval latihan, durasi latihan, dan frekuensi latihan.

##### a. Intensitas Latihan

Intensitas diartikan tinggi rendahnya atau berat ringannya suatu latihan yang diberikan kepada siswa. Intensitas menggambarkan takaran unjuk kerja fisik dan mental. Maksudnya ialah semakin tinggi intensitas latihan, maka semakin tinggi pula tuntutan unjuk kerja fisik yang dibutuhkan.

Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus : Denyut nadi maksimal (DNM) =  $220 - \text{umur (dalam tahun)}$ . Denyut nadi/menit. Dan untuk olahraga prestasi : 80% - 90% dari (DNM). Untuk olahraga kesehatan antara 70% - 85% dari (DNM).

##### b. Volume Latihan

Volume latihan ialah kualitas (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara *aktif*. Contohnya, siswa yang diberi latihan *passing*

bawah, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah  $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$ .

Volume latihan dapat dinyatakan dalam :

1. Total waktu berlangsungnya kegiatan.
2. Jarak yang harus ditempuh atau berat beban yang harus diangkat persatuan waktu.
3. Jumlah repetisi dalam melakukan suatu aktifitas, atau dalam melatih suatu unsur teknik atau keterampilan tertentu.

**c. Interval atau waktu istirahat**

Interval merupakan waktu antara latihan yang satu dengan latihan yang berikutnya. Interval juga sering diartikan dengan waktu istirahat atau pemulihan yang diberikan setelah latihan. Menurut para ahli, Interval dalam latihan digunakan untuk:

1. Menghilangkan kelelahan.
2. Melaksanakan proses adaptasi sendiri.
3. Proses kompensasi untuk mendapatkan efek latihan fositif.

Latihan dengan metode repetisi harus memberika istirahat yang memungkinkan terjadinya regenerasi organisme secara sempurna, sehingga kegiatan selanjutnya dapat dilakukan dengan intensitas latihan yang sama. (Syafuruddin, 2013:36).

**d. Frekuensi latihan**

Frekuensi latihan dapat diartikan dengan pengulangan latihan yang sudah berlalu ataupun repetisi latihan perunit latihan, perhari, perminggu dan seterusnya

frekuensi latihan ditentukan oleh jumlah satuan latihan atau jumlah tatap muka latihan dalam sehari atau seminggu. Semakin baik prestasi siswa, maka frekuensi latihan semakin ditingkatkan. (Syafuruddin, 2013 : 38).

## 2. Latihan Variasi

Latihan variasi adalah suatu bentuk latihan dengan tujuan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih. Seorang guru harus pandai-pandai dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Didalam latihan variasi dapat pula dibentuk permainan-permainan dengan bola, perlombaan-perlombaan estafet, berenang, naik sepeda kegunung dan sebagainya. (Harsono, 2015 :78).

Berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa latihan variasi adalah latihan yang diberikan tidak hanya satu bentuk latihan saja, melainkan dengan bermacam-macam bentuk latihan supaya siswa atau tidak bosan dalam melakukan latihan. Disini yang menjadi perhatian adalah latihan bervariasi dalam meningkatkan kemampuan *passing*, sehingga latihan yang diberikan tidak menimbulkan kebosanan diperlukan variasi-variasi latihan *passing*. Dengan menggunakan variasi dalam latihan akan menimbulkan beberapa manfaat bagi siswa/atlet. Manfaat-manfaat tersebut seperti yang dijelaskan (Usman, 2010: 84) adalah sebagai berikut :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.

3. Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.
4. Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan variasi adalah bentuk perubahan latihan dalam proses kegiatannya yang bertujuan meningkatkan motivasi olahraga serta mengurangi kejenuhan dan kebosan maupun memberikan kesempatan kepada para siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenangi.

Pada setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh guru agar siswa tetap semangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara. Tangkudung (2006:55).

### 3. *Passing* Bawah

*Passing* bawah merupakan suatu teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli, dimana *passing* bawah ini sangat berguna untuk menyambut bola *servis* lalu mengoperkan kepada *toser* untuk memudahkannya dalam memberikan umpan yang baik bagi *smasher*. *Passing* bawah harus dilatih dengan baik sehingga ketepatan operan dapat dimaksimalkan.



Menurut Barbara.l dkk (2004:2) bola voli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola kearah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Menurut Kurniawan (2012:119) bola voli dimainkan 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, olahraga permainan bola voli dimainkan oleh 6 orang pemain dalam satu regu, dalam permainan ini setiap regu harus memasukan bola kelapangan regu lain dan menjaga bola dari pihak lawan agar bola yang dipukul tidak mampu masuk kelapangan regu sendiri dan berlomba mencapai angka 25.

Menurut Asep (2007:82) *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Menurut Ahmadi (2007:22) *Passing* bawah merupakan upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan di lapangan sendiri untuk dikembalikan ke pihak lawan.

Menurut Harun ( 2016:55) *passing* bawah adalah pukulan atau pengamabilan tangan kebawah, dilakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.

Menurut Toto Subroto (2010:51) *Passing* bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. *Passing* ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan regu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadang kala juga *passing* bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti *passing* dan umpan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah merupakan teknik dasar permainan bola voli serta awal dari sebuah penyerangan yang dilakukan oleh para pemain dalam permainan bola voli, teknik ini digunakan untuk menerima servis, spike, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan bola yang memantul dari net.

Menurut Toto Subroto (2010:51) Cara-cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

### **1. Sikap permulaan**

Sikap siap normal, yaitu berdiri dengan salah satu kaki di depan, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit dibungkukkan, titik berat badan bertumpu pada kedua tapak kaki bagian depan, sehingga posisi badan labil. Kedua lengan siap di depan dada dalam kondisi rileks.

### **2. Pelaksanaan**

Bergerak ke arah jatuhnya bola, kedua tangan dirapatkan, ayunkan lengan ke arah bola dan sasaran dengan poros gerak pada persendian bahu, kedua sikut lurus dan ditegangkan (*difixir*). Perkenaan bola pada bagian

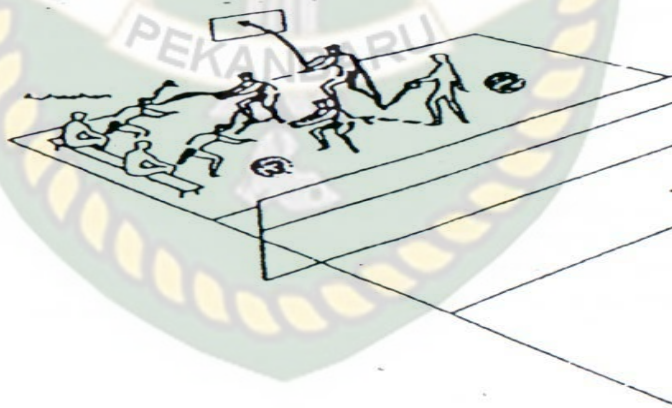
pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk kira-kira 45 derajat dengan badan. Bola dipukul pada 1/3 bagian bawah bola.

### 3. Gerak lanjut

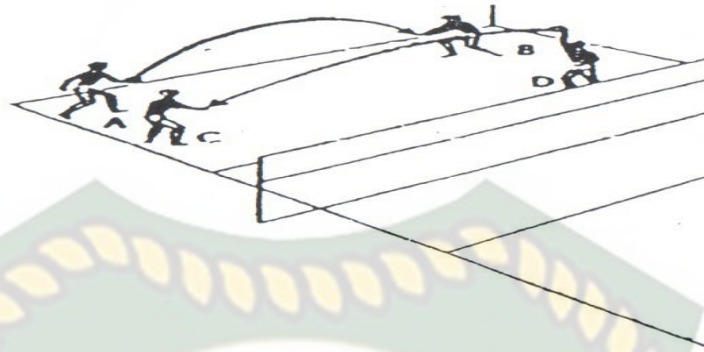
Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang elangkah ke depan untuk kembali ke posisi siap untuk memainkan bola berikutnya.

Berdasarkan pengertian *Passing* bawah diatas disimpulkan bahwa *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang merupakan suatu upaya seorang pemain dalam mengumpan bola kepada teman satu tim yang menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan, perkenaan bola tepat pada bagian tengah pergelangan tangan.

### 4. Latihan Variasi *Passing* Bawah Permainan Bola Voli



Gambar 1.  
Gerakan *Passing* Bawah dari sikap duduk dan lemparan teman ( Toto Subroto,2010:70)



Gambar 2.

Gerakan *Passing* Bawah dari pukulan teman (Toto Subroto, 2010:70)

### B. Kerangka Pikiran

Pembelajaran *passing* bawah bola voli di sekolah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi tentang *passing* bawah bola voli secara rinci dan terprogram pada siswa. Pemberian materi juga harus memperhatikan siapa yang akan diberikan materi tersebut, karena tiap jenjang pendidikan memiliki karakter yang berbeda pada siswanya. Dengan melihat karakteristik siswa SMK maka seorang guru penjasorkes harus pandai-pandai membuat inovasi atau latihan variasi yang dapat menarik minat siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Untuk bisa mengikuti pembelajaran yang baik harus didasari dengan suka terlebih dahulu, karena apabila siswa sudah tidak suka terhadap latihan yang diberikan oleh guru maka siswa akan malas atau merasa bosan untuk mengikuti pembelajaran. Berdasarkan pemahaman, maka sebagai guru harus mampu menciptakan suatu latihan yang menyenangkan melalui latihan variasi permainan bola voli, sehingga hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa dapat meningkat dengan baik.



### C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan dari teori yang dijelaskan, maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian ini adalah: Bagaimana Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Melalui Latihan Variasi Pada Siswa Kelas XII Multi Media Smk Ibnu Taimiyah Pekanbaru?

