

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang – ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun.

Menurut Mylsidayu (2015:47) “istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti : *Practice, Excercise, dan Training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *Excercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *Training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan menggunakan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.”

Dari kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa persamaan dari makna Latihan baik yang berasal dari kata *Excercise, Practice, dan Training* adalah sama-sama meningkatkan, yaitu meningkatkan kemahiran olahraga, kualitas fungsi tubuh, dan penyempurnaan kemampuan olahraga.

Proses dalam latihan merupakan hal terpenting dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet. Latihan yang baik merupakan

latihan yang dapat mempengaruhi keterampilan atau kondisi fisik meningkat dari sebelum hingga sesudah latihan dengan memperhatikan tingkat kemampuan atlet.

Menurut Syafruddin (2013:21) “yang dimaksud dengan latihan (*exercise/ubung*) adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi.”

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan yang rutin dapat meningkatkan kebugaran atlet, meningkatkan kemahiran, dan meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia. Namun latihan perlu adanya beban latihan dan hanya terfokus pada pembebanan latihan saja yang tak jarang membuat atlet jenuh dan merasa bosan.

Menurut Harsono dalam Mustofa (2016:162) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan yang baik yaitu latihan yang setiap harinya makin bertambah bebannya.

b. Prinsip – Prinsip Latihan

Menurut Irianto dalam Hermawan (2016 : 337) penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif, (2) prinsip

perkembangan multilateral, (3) prinsip *individual*, (4) prinsip *overload*, (5) spesifikasi, (6) kembali asal (*reversible*), dan (7) prinsip variasi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menyusun program latihan hendaknya memperhatikan beberapa prinsipnya yaitu : prinsip partisipasi aktif, perkembangan multilateral, prinsip individual, overload, spesifikasi, kembali asal dan variasi.

Prinsip – prinsip latihan berupa hal – hal yang harus di taati, dilakukan ataupun dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai. Dalam bukunya, Mylsidayu menjabarkan beberapa prinsip – prinsip latihan yaitu prinsip kesiapan, prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih, prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip pemanasan pendinginan, prinsip latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, prinsip tidak berlebih, prinsip sistematis, dan prinsip variasi. Namun dalam penelitian ini penulis hanya akan memfokuskan tentang prinsip latihan variasi saja.

2. Hakekat Latihan Variasi

a. Pengertian Latihan Variasi.

Latihan Variasi merupakan latihan yang bertujuan untuk mengurangi kebosanan dan kejenuhan atlet dalam latihan dengan mengubah bentuk latihan maupun tempat latihan. Seringkali atlet mengalami kebosanan saat latihan sehingga menghilangkan semangatnya dalam mengikuti sesi latihan.

Menurut Ambarukmi (2008:20) “Hindari kebosanan dan kejenuhan pelatihan. Kalau pelatihan menjadi membosankan, pelatihan itu dapat

membahayakan atlet karena dilakukan dengan konsentrasi yang rendah dan hasilnya tentu mengecewakan. Pelatih harus dapat menyiapkan pelatihan yang bervariasi untuk tujuan pelatihan yang sama.”

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan yang terus – menerus tanpa adanya variasi akan menimbulkan kejenuhan dan itu akan dapat membahayakan atlet karena latihan tersebut dilakukan dengan konsentrasi yang rendah. Untuk itu pelatih harus menyiapkan latihan yang bervariasi agar kebosanan dan kejenuhan dapat teratasi.

Latihan merupakan proses yang di lakukan secara bertahap dan jangka waktu yang lama. Jika latihan di lakukan tanpa adanya variasi dan monoton tentu siswa ekstrakurikuler akan merasa bosan.

Menurut Lumintuarso (2013:47) “Latihan merupakan proses jangka panjang, oleh karena itu diperlukan kegembiraan dan kesenangan dalam berlatih agar tidak terjadi kebosanan dan atlet meninggalkan latihan. Pemberian variasi dalam latihan merupakan cara yang baik untuk memberikan kesempatan bagi atlet untuk menikmati latihan dengan rasa senang dan gembira.”

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam memberikan latihan harus diberikan beberapa variasi latihan agar atlet dapat menikmati latihan dengan rasa senang dan gembira karena latihan merupakan proses jangka panjang.

b. Bentuk - Bentuk Latihan Variasi Servis Bawah

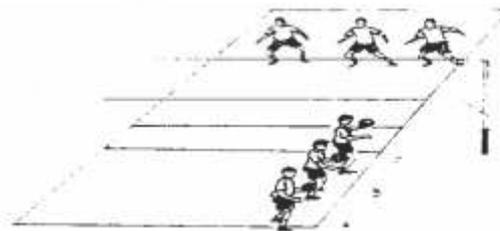
Sebagian pelatih masih cenderung menggunakan metode latihan yang terlalu memfokuskan fisik pemain dan kondisi ini ternyata membuat peserta ekstrakurikuler voli menjadi bosan, jemu dan tidak tertarik untuk mengikuti latihan.

Untuk mengatasi hal tersebut, perlu di upayakan langkah-langkah yang dapat dilaksanakan baik oleh pemain maupun pelatih. Seorang Pelatih harus mampu menciptakan variasi pembelajaran servis bawah, misalnya servis bawah dengan cara berpasangan, berkelompok, serta menggunakan variasi latihan yang dimodifikasi. Serta sasaran yang berubah-ubah dan lain sebagainya.

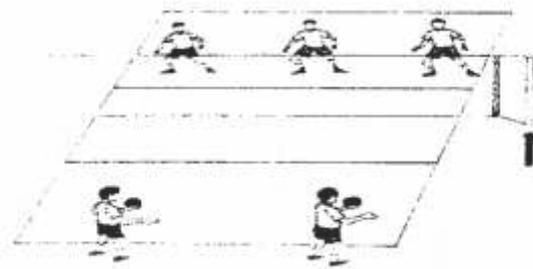
Disamping itu, Roji dalam bukunya menyatakan beberapa bentuk metode latihan variasi servis bawah dalam permainan bola voli antara lain sebagai berikut :



Gambar 1. Melakukan Servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian. (Roji, 2007:12)



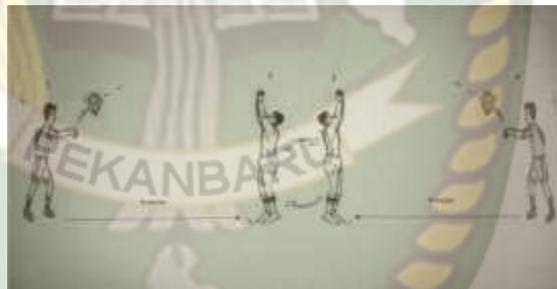
Gambar 2. Melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 m (garis serang), tahap kedua dari jarak 6 m, dan tahap terakhir dari belakang garis lapangan. (Roji, 2007:12)



Gambar 3. Melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak \pm 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis. (Roji, 2007:12)



Gambar 4. Melakukan Servis Bawah dengan cara cepat-cepat lari ke lapangan seberang



Gambar 5. Melakukan Servis bawah dengan 2 pasangan dengan cara pemain 1 melakukan servis bawah ke pemain 2 dan pemain 4 melakukan servis bawah ke pemain 3 lalu kemudian pemain 2 berpindah posisi dengan pemain 3 dan melakukan servis bawah dengan pemain berikutnya. Pemain 1 setelah melakukan servis berpindah menuju posisi pemain 3 (tengah).

3. Hakekat Servis Bawah

a. Pengertian Servis Bawah

Servis adalah sentuhan pertama dalam permainan Bolavoli untuk menghidupkan bola ke dalam permainan.

Menurut Beuthelsthal (2013:8) mula – mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja dan cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa servis tidak hanya sebagai cara untuk memulai suatu pertandingan bolavoli, namun dapat sebagai senjata untuk menyerang. Dalam masalah ini penulis akan membahas lebih rinci tentang servis bawah.

Menurut Ferguson dalam sugiyanto (2015 : 25) “bahwa suatu pertandingan, sangat penting bagi pemain untuk melakukan servis dengan konsisten, yaitu paling tidak 90% dari servispemain dapat melewati net ke daerah lawan”

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peranan servis dalam olahraga permainan bolavoli sangat penting karena berpengaruh dalam awal dari sebuah penyerangan.

Servis bawah adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis dengan mengayunkan lengan dari belakang ke arah depan tubuh melalui bagian bawah pinggang lalu kemudian memukul bola yang di tangan yang memegang bola dengan perkenaan pergelangan tangan dengan tujuan untuk menyeberangkan bola ke area tim lawan.

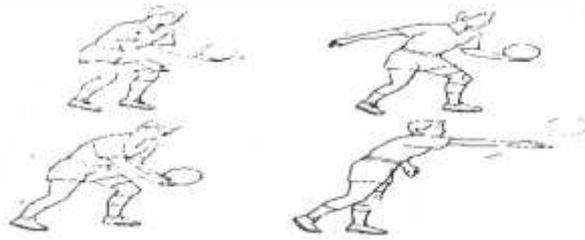
b. Teknik Dasar Servis Bawah

Salah satu faktor yang mempengaruhi servis bawah adalah teknik dasar. Walaupun digolongkan servis yang mudah untuk dilakukan namun dalam melakukannya harus dengan teknik yang benar.

Menurut Barbaral (2004:29) “posisi awal untuk melakukan servis bawah adalah berdiri dalam posisi melangkah dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan anda yang akan memukul, dan bahu sejajar dengan net. Pegang bola setinggi pinggang, gerakkan perlahan ke tengah dari kaki depan anda, dengan berat badan anda terbagi seimbang di kedua kaki. Tangan anda yang akan memukul mengayun ke arah belakang setinggi pinggang lalu ke depan untuk memukul bola. Ketika anda mengayunkan tangan, pindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan. Sesaat sebelum memukul bola, tangan anda yang memegang bola melepaskan bola. Tangan yang memukul bola anda ayunkan ke depan dan menuju ke atas net. Anda memukul bola dengan tangan terbuka, pergelangan tangan anda memukul di belakang bola tepat di bawah bagian tengahnya.”

Dari uraian di atas dapat di rangkum teknik dasar melakukan servis bawah yaitu:

1. Berdiri dengan posisi melangkah, kaki depan berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola.
2. Pegang bola setinggi pinggang dan perlahan diarahkan ke depan.
3. Ayunkan lengan yang akan memukul bola ke arah belakang setinggi pinggang.
4. Ayunkan lengan yang memukul bola ke depan dan memukul bola dengan perkenaan pergelangan tangan.
5. Tangan yang memegang bola melepaskan bola saat bola akan di pukul.
6. Ketika bola telah dipukul segera menuju ke lapangan permainan.



Gambar 6. Melakukan servis bawah (Beutelstahl, 2013:10)

Servis bawah atau dalam buku Beutelsthal (2013:9) disebut dengan *Underarm Servis* yaitu servis lengan bawah. Inilah servis yang paling populer dan yang paling sering dipakai, karena servis ini memang merupakan servis yang paling mudah. Terutama bagi para pemain wanita. Dengan servis ini mereka dapat menguasai bola dengan lebih teliti.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam proses pemberian latihan, terkadang dijumpainya rasa bosan untuk melakukan latihan, jika hal ini ditemui dan dibiarkan saja maka akan memberikan pengaruh dalam pelaksanaan latihan tersebut, dampaknya adalah menurunnya prestasi siswa. Untuk itu dalam memberikan latihan sangat disarankan sekali dalam proses tersebut diberikan variasi agar rasa bosan yang datang dapat dihindari karena proses latihan yang diberikan tidak monoton. Selain itu siswa yang melakukan latihan juga akan merasa senang untuk melakukan latihan yang diberikan. Hal ini sejalan dengan pengertian latihan variasi tersebut. Latihan variasi adalah proses dalam meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik dengan bentuk latihan yang beragam dengan tujuan mengurangi rasa jenuh atau rasa bosan pada siswa atau atlet. Rasa jenuh tersebut sering tidak terpikir oleh pelatih dalam mempengaruhi hasil dalam latihan. Sehingga pelatih biasanya hanya terpaku pada materi yang disampaikan oleh atlet.

Dari pengertian tersebut maka bentuk kerangka berpikir pembelajaran olahraga bolavoli khususnya di SMP Negeri 17 Kota Pekanbaru. Perlunya metode-metode atau variasi-variasi dalam pemberian program latihan sehingga timbul rasa percaya diri serta antusiasme dan keyakinan dalam meningkatkan hasil latihan dan partisipasi dalam proses kegiatan berlatih siswa disekolah maupun diluar jam sekolah.



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari rumusan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya maka dalam penelitian dapat dibuat hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh Latihan Variasi terhadap kemampuan servis bawah permainan Bolavoli pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru.