

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan acuan bagi peneliti dalam proses penelitian. Penelitian relevan ini berisikan penelitian orang lain yang dijadikan sebagai sumber atau referensi dalam membuat penelitian. Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti sebagai landasan penelitian adalah penelitian yang dilakukan oleh :

1. Hasil penelitian dari Aulia Rahman dan Arif Hidayat (2015:) tentang “Efektivitas latihan hand grip dan push up terhadap efektivitas passing atas bola voli menengah kejuruan negeri 8 Palembang” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan hand grip dan push up dalam passing atas bola voli. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental design yaitu dengan menggunakan desain Pre-test dan Post-test Group Design. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 20 orang siswa ekstrakurikuler putra. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pretest, treatment dan posttest. Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan uji t (t-test). Uji t ini diterapkan dengan menggunakan uji hipotesis. Hasil penelitian ini didapat nilai t-hitung 1,6305, sedangkan t-tabel 1,327773. Sehingga  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ , yang berarti ada perbandingan antara efektivitas latihan Hand Grip dan Push Up terhadap peningkatan kemampuan Passing atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 8 Palembang. Uji

beda mean didapati mean pretest = 24,55, mean posttestpassing atas setelah latihan Hand Grip= 50, sementara untuk

mean total skor post-testpassing atas setelah latihan Push Up= 45

dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada perbandingan antara latihan hand gripdan latihan push upterhadap passingatas bola voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang.

2.(Wiranto prabu 2020).”Tentang Pengaruh Latihan Push up dengan kaki di atas bangku terhadap hasil servis atas pada permainan bola voli pada siswa kelas X di SMA Negeri 3 Palembang ” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Push UpDengan Kaki Di Atas Bangku Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 3 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancanganone group pretest- posttest design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa, data diolah dengan menggunakan rumus statistic dalam bentuk perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan uji dua rata-rata. Analisis dalam penelitian ini menggunakan rumus uji-t pada taraf signifikan 5

%.Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat Pengaruh Latihan push up dengan kaki di atas bangkuTerhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 3Palembang, hal tersebut dapatdibuktikan berdasarkan analisis data uji t diperoleh hasil thitung= 2,495 >ttabel=1,71 Maka dari itu sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditentukan dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak karena ada pengaruh signifikan dari Latihan push up dengan kaki di atas bangkuTerhadap

Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 3 Palembang.

3. Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Tentang “ Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash’Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan smash atlet. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash atlet bolavoli Surya Bakti. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi berjumlah 20 orang. Sampel diambil dengan purposive sampling. Jumlah sampel adalah 15 orang. Instrumen penelitian dilakukan dengan cara tes kemampuan smash. Data dianalisis dengan uji statistik beda rerata hitung (t-test). Dari hasil analisis data diperoleh : Latihan daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh dengan peningkatan smash, ini dapat dilihat dari perbedaan rata-rata pada tes awal 6 dan setelah diberi perlakuan diperoleh nilai rata-rata 9,73, artinya ada peningkatan sebesar 3,73, serta dibuktikan dengan nilai thitung (16,360) > ttabel (2.145).

4. Payoga, T. Y., Nurina, T., & Septiadi, F. (2019). tentang “ Pengaruh latihan push up standart dan clapping push up Terhadap ketepatan smash pada extra kulikuler bola voli” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari ketepatan smash setelah diberikan perlakuan berupa push up standar dan clapping push up terhadap siswa ekstrakurikuler bolavoli di MTs Negeri 1 Sukabumi. Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen, pengambilan data menggunakan tes, instrumen yang digunakan tes kemampuan smash, yaitu tes untuk mengetahui kemampuan siswa, teknik analisis data menggunakan uji-t (t tes), uji normalitas

dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis Uji-t 1) Ada pengaruh latihan push up standar dengan thitung(4.38) > ttabel(1.73) taraf nyata  $\alpha$  0.05.

2) Ada pengaruh latihan clapping push up dengan thitung(6.18) > ttabel(1.73) taraf nyata  $\alpha$  0.05. Kesimpulan penelitian ini adalah : 1) Ada pengaruh latihan push up standar terhadap ketepatan smashbolavoli.

2) Ada pengaruh latihan clapping push up terhadap ketepatan smashbolavoli. 3) latihan clapping push up lebih berpengaruh terhadap ketepatan smashsiswa ekstrakurikuler bolavoli.

## **2.2. landasan Teori**

### **2.2.1. Pengertian Bola voli**

Hambali, S., & Sobarna, A. (2019) Bola Voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda yang dipisahkan oleh sebuah net, pemain menggunakan tangan untuk memantulkan bola. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan. Menurut Istanto & Agung (2014) Adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang disetiap timnya terdiri dari 6 pemain yang saling mengejar angka 25 poin. menurut (Pranopik, 2017). Seperti olahraga beregu lainnya, bola voli menuntut kerja sama yang baik antar anggota regu, enam pemain bergerak dalam lapangan seluas 9x9 m (setengah lapangan permainan) dan bekerja sama untuk mencapai tujuan permainan, yaitu memukul bola dengan tangan melewati jaring net dengan sedemikian rupa hingga pihak lawan tidak dapat mengembalikannya. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan block.

## **2.3 Teknik dasar bola voli**

Dieter Beutelstahl menjelaskan bahwa ada enam jenis persentuhan bola, sehingga muncul enam jenis teknik dasar yaitu servis, dig, attack, volley, block, dan defence (Dieter Beutelstahl, 2013). Teknik 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. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada. Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, passing, smash, dan blocking”

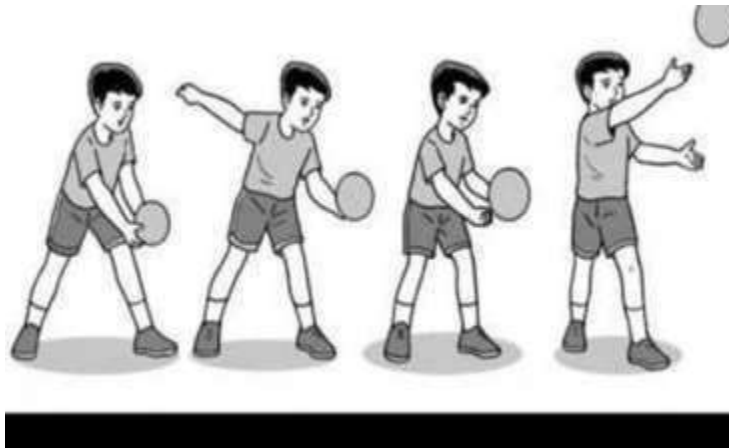
### **2.3.1. Servis**

Menurut Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan service dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan service dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (Jump Servis). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada servis atas, servis bawah, dan servis menyamping. Berikut kita jelaskan satu persatu teknik dasar servis atas, servis bawah dan servis menyamping.

#### **1. Servis Bawah**

Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan

dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul dibagian bawah pusat perut, kemudian pukul kearah daerah lawan hingga menyebrang net.



Gambar 2.1 tahap melakukan servis bawah

Sumber : Olahragapedia.com

a. Cara Melakukan Servis Bawah Teknik servis bawah dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

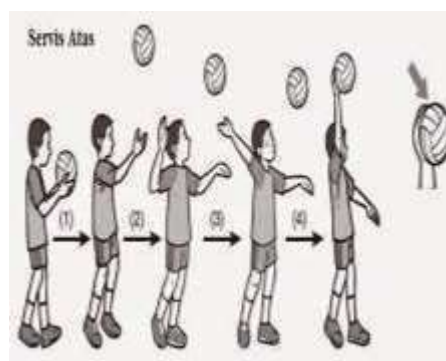
- 1) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- 2) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 3) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- 4) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

b. Kesalahan Yang Dilakukan Ketika Servis Bawah Kesalahan yang sering terjadi ketika servis bawah adalah sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- 2) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 3) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- 4) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

## 2. Servis Atas

Ningsih, T. G., Witarsyah, W., Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan servis atas bola voli.



2.2.gambar di atas tahap melakukan servis atas

Sumber : Olahragapedia.com

a. Cara Melakukan Servis Atas

Teknik servis atas dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- 1.) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.  
Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 2.) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan lewat atas ke arah bola.
- 3.) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.
- 4.) Kesalahan Yang Dilakukan Ketika Servis Atas
- 5.) Kesalahan yang sering terjadi ketika servis atas adalah sebagai berikut :
- 6.) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- 7.) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.  
Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.

Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

### **2.3.2 Pasing**

Dalam permainan bola voli penguasaan teknik dasar pasing merupakan salah satu syarat mutlak yang harus dimiliki oleh pemain bola voli karena merupakan satu-satunya teknik dasar memukul bola dengan tujuan untuk mengoper dan/atau mengumpan.

Menurut Tapo, Y. B. O. (2019). Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai



langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan passing yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam buku ini penulis membahas 2 pembagian passing pada bola voli yaitu passing bawah dan passing atas. Sebelum menjabarkan pembagian passing terlebih dahulu penulis mengingatkan baik posisi rangkaian

jari-jari, maupun posisi kedua tangan sebelum melakukan passing bawah.

1. Passing Bawah Passing bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik passing bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama passing bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/ smash dari tim lawan.

jari-jari, maupun posisi kedua tangan sebelum melakukan passing bawah.

a. Posisi Jari dan lengan Posisi jari-jari serta lengan untuk passing bawah pada permainan bola voli sangat berbeda dengan passing yang lainnya.

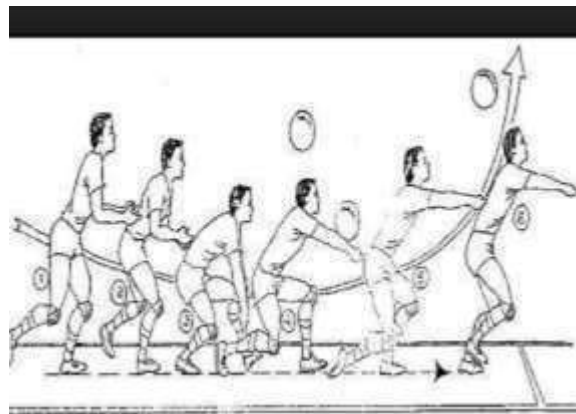
Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan yang mencukupi, serta koordinasi mata dan tangan sebelum jatuhnya atau perkenaan bola ke lengan. Tujuannya agar bola dapat terpantul satu kali dan kembali terarah.



2.4. gambar di atas posisi tangan saat pasing bawah

Sumber : OlahragaPedia.com

b. Tahap Melakukan Pasing bawah bola voli



2.5 gambar di atas tahapan pasing bawah

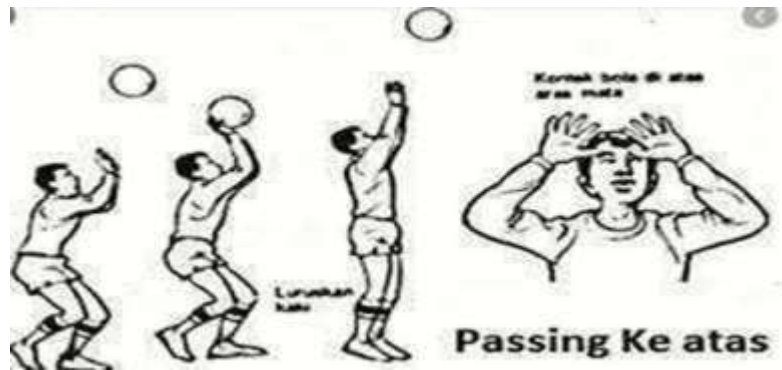
Sumber : Olahragapedia.com

Cara melakukan Passing bawah adalah sebagai berikut :

1) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan. 2) Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah 3) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut. 4) Perkenaan pada kedua tangan. 5) Sikap akhir adanya gerak lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.

2. Passing Atas Passing atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai passing atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (setter) sangat menentukan

keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. Passing atas yang dilakukan dengan baik bisa memajukan spiker/ smasher (orang yang melakukan pukulan smash) untuk melakukan pukulan smash dengan tajam, keras, dan mematikan



2.6. gambar di atas posisi tangan saat melakukan passing atas

Sumber : Olahragapedia.com

Cara melakukan Passing atas adalah sebagai berikut : 1) Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan. 2) Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan. 3) Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping, serta boleh kedua lutut ditebuk (merendah). 4) Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus. 5) Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.

### 2.3.3. Smash

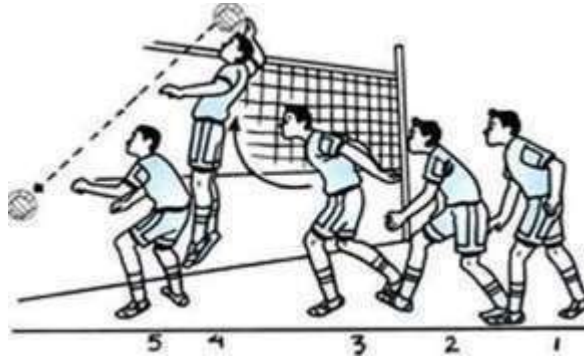
Pengertian smash adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan. Menurut RAHADIAN, R. (2019). Smash Bolavoli adalah pukulan yang keras yang diarahkan kepetak lawan dan berfungsi sebagai serangan. Main

dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih poin. Tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung diatas net baik yang dihasilkan dari umpan atau passing teman sepermainan atau bola yang berasal dari arah lawan yang dimanfaatkan untuk melakukan pukulan keras. Dalam istilah lain smash dapat disama artikan dengan spike. smash merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli dan salah satu jenis teknik. Menurut Hidayah, D. H. (2021). Smash merupakan serangkain gerak terbuka yang meliputi saat tahap awalan, tahap melompat, tahap memukul bola dan tahap mendarat, keberhasilan smash sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi gerakan dan kepekaan menggunakan indera. Teknik smash bertujuan untuk memukul bola melewati net atau kearah lawan sehingga bisa melewati dan tidak bisa dikembalikan oleh lawan, dan tim pemukul mendapatkan poin.

pukulan yang sangat efektif menghasilkan angka/poin dibanding dengan teknik-teknik yang lain. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Beutelatahl bahwa smash merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka Smash (spike) merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha membuat kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan bola voli yang gemilang dalam melakukan smash in diperlukan raihan yang tinggi atau kemampuan meloncat yang tinggi, serta power otot lengan yang baik. Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :

- a. Langkah awalan
  - b. Tolakan untuk meloncat
  - c. Memukul bola saat melayang diudara
  - d. Saat mendarat kembali setelah memukul bola
- Dilihat dari pengertiannya, smash dapat di definisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal, tapi tetap perpegang pada peraturan permainan yang telah ditetapkan. Didalam buku ini dibahas hanya beberapa teknik dasar smash yang sering digunakan atau umum digunakan setiap pemain bola voli diantaranya :

Open Spike Untuk jenis pukulan open spike atau smash normal disini, dapat kita terjemahkan bahwa bola melambung tinggi dari arah tosser baik ke sisi kanan maupun ke sisi kiri lapangan dengan situasi bola melambung tinggi kearah luar lapangan, dengan posisi pemain mengambil langkah dari luar sisi garis lapangan. Berikut kita ilustrasikan dalam posisi telapak kaki L (Kiri) dan R (kanan), dimana awalan yang diambil melalui garis luar sisi lapangan. Kemudian diakhiri dengan salah satu kaki tumpuan terkuat, untuk melakukan timing up melayang diudara sebelum dilakukannya pukulan kebola.



2.7. gambar di atas tahapan melakukan open spike

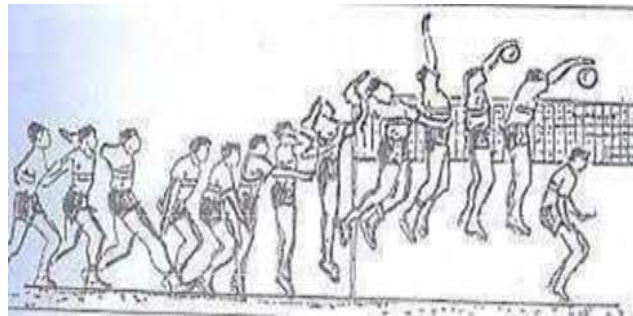
Sumber : Olahragapedia.com

Proses gerakan keseluruhan dalam smash dapat diuraikan sebagai berikut; dengan anggapan bahwa pemukul menggunakan tangan kanan dan smash dari daerah posisi tumpu.

- a. Sikap permulaan Berdiri serong lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3 sampai 4 meter dari net.
- b. Gerak pelaksanaan Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa. kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang. Diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan). sambil menekuk lutut rendah. kedua lengan berada di belakang badan. segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola ketika bola turun dari udara, tepat di atas net.
- c. Gerak lanjutan Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali

dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

2. Quick Spike Smash Quick merupakan salah satu pukulan tercepat yang terjadi, dimana pemain mengkoordinasikan akselerasinya dengan memukul bola hanya 20-30 cm diatas net. Untuk gerakan disini posisi pemain berada didalam garis serang, kemudian pemain hanya melakukan langkah pendek hingga mencapai timing up yang tepat mengambil bola quick. Sasaran bola yang jatuh setelah dipukul kedaerah lawan pun sudah pasti didalam garis serang lawan.



2.8. gambar di atas merupakan tahapan melakukan quick smash

Sumber : Olahragapedia.com

Proses gerakan keseluruhan dalam smash quick dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan Berdiri serong kurang lebih jarak 1 sampai dengan 2 meter dari net, serta posisi didalam garis serang.
- b. Gerak pelaksanaan Langkah kaki kiri atau kanan ke depan dengan 1 langkah saja. kemudian diikuti tolakan kaki yang paling kuat ditambah timing up yang tepat, ketika bola melambung diatas net setinggi 20- 30 cm, maka seorang quicker segera memukul bola dengan tepat dengan arah menukik kedalam garis serang lawan.

Gerak lanjutan Mendarat dengan menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

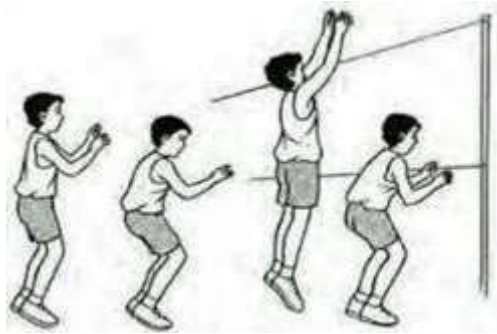
#### **2.3.4. blocking atau membedung**

Menurut Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021) block dalam permainan bola voli adalah teknik yang bisa dipercepat dan diperlambat Block dapat dipercepat dan diperlambat dipengaruhi oleh tinggi rendahnya umpan yang diberikan oleh setter. ada dua macam blocking atau membendung bola yaitu blocking tunggal dan blocking ganda. Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. Sedangkan membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda.

##### **1. Blocking Tunggal (Perorangan)**

Blocking tunggal atau bendungan perorangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan menluruskan kedua lengan ketika bola masih berada diwilayah lawan. Berikut diilustrasikan dalam bentuk gambar dasar dari jari-jari serta sikap tangan untuk melakukan blocking atau bendungan.





2.9 gambar di atas merupakan tahapan blok

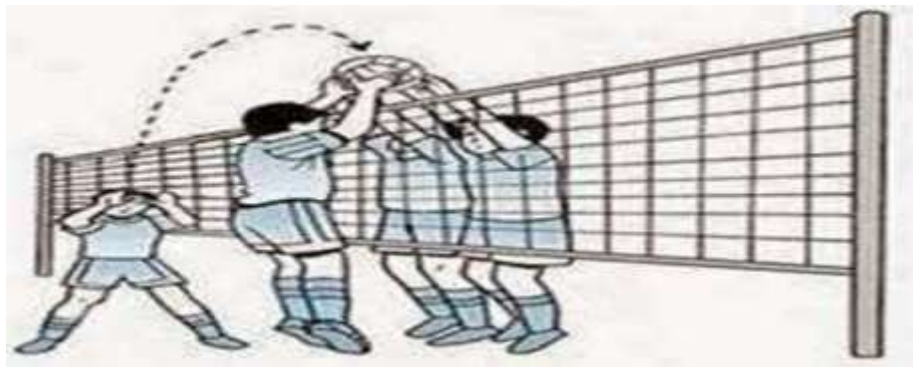
ing Sumber : Olahragapedia.com

Berikut cara-cara melakukan bendungan perorangan :

- a. Tahap persiapan Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi pemain khusus yang berada didalam garis serang, sudah pasti dekat dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus keatas dan jari-jari dibuka secukupnya.
- b. Tahap Pelaksanaan Pandangan lurus kearah lawan mengikuti jalannya bola, seorang pemain yang profesional sudah dapat memprediksi/ membaca situasi dimana bola akan diumpun oleh tosser lawan. Kemudian ketika bola akan datang yang berasal dari smash lawan tepat diatas net lakukan pembendungan dengan melompat setinggi-tingginya dengan menyesuaikan kemana arah bola akan turun.
- c. Tahap Lanjutan Setelah melakukan blocking atau bendungan perorangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran.

## 2. Blocking Ganda (Berpasangan)

Blocking ganda atau bendungan berpasangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dimana dilakukan secara bersamaan baik dua pemain atau lebih. Dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan meluruskan kedua lengan ketika bola melambung diatas net yang masih berada diwilayah lawan, sebelum terjadinya attack (serangan) dari lawan.



2.10. gambar di atas merupakan bloking berpasangan

Sumber : Olahragapedia.com

Berikut cara-cara melakukan bendungan berpasangan :

- a. Tahap persiapan Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi beberapa pemain khusus yang berada didalam garis serang berdiri sejajar, sudah pasti dekat dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus keatas dan jari-jari dibuka secukupnya.
- b. Tahap Pelaksanaan Pandangan lurus kearah lawan mengikuti jalannya bola, ketika bola melambung diatas net yang masih berada diwilayah lawan, sebelum terjadinya attack (serangan) dari lawan pemain sudah bergerak sejajar memprediksi tepat turunnya bola yang akan dipukul lawan. Tepat diatas net lakukan pembendungan dengan melompat

setinggi-tingginya secara bersamaan baik berdua hingga ber tiga sekaligus dengan menyesuaikan kemana arah bola akan turun.

c. Tahap Lanjutan Setelah melakukan blocking atau bendungan berpasangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran. Kemudian perhatikan hasil bendungan yang dilakukan, jika bendungan berhasil dilakukan bola masih berada didalam wilayah maupun diluar wilayah harus segera diselamatkan dengan kembali melakukan passing.

#### **2.4. Komponen Kebugaran Dalam Bola Voli**

Menurut Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). yang mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan kegiatan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersedia dia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya dari rutinitas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan /aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati

Menurut Susilawati, D. (2017) Kebugaran jasmani yang dimaksud adalah keterampilan dasar komponen tubuh untuk bergerak terhadap berbagai aktivitas dengan berdasar pada komponen kebugaran jasmani, yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan, dimana penyelesaian aktifitas tersebut tidak memberikan efek yang berari dan memungkinkan untuk dapat beraktivitas lebih lanjut.

Menurut Afriwardi (2010) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/aktivitas. Beberapa pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan diri seseorang untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari dilapangan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). faktor latihan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kegiatan latihan yang teratur juga dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan akan dapat mengurang lemak yang terdapat dalam tubuh.

latihn bersifat khusus (spesifik) dan individual.

1. Terus dan berkelanjutan (continuitas).
2. Hindari cara yang salah dan merugikan yang berdampak dikelak kemudian hari.
3. Melakukan latihan dengan urutan atau tahapan yang benar.

Menurut Afriwardi (2011) berpendapat bahwa kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua antara lain, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

1. Komposisi Lemak Tubuh
2. Fleksibilitas
3. Kekuatan dan Ketahanan otot
4. Ketahanan Jantung Paru

Menurut Yunita (2018) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu

1. Kecepatan.
2. Daya Ledak.
3. Keseimbangan.
4. Kelincahan.
5. Koordinasi.

## **2.4. Kajian tentang latihan**

### **2.4.1 definisi latihan**

Latihan adalah suatu aktivitas yang sistematis atau berulang-ulang untuk meningkatkan beban harian untuk mencegah hilangnya daya tahan, meningkatkan kinerja, dan memperbaiki kondisi fisik. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih/melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Singh (2012) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Senada

dengan hal tersebut, Budiwanto, (2012:) menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Pengertian latihan yang berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. menambahkan latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban

berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis.

### **2.5.2. Tujuan latihan**

Menurut Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). tujuan dari latihan secara umum merupakan alat bantu untuk para pelatih supaya bisa menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkapkan serta meningkatkan potensi yang dimiliki atlet mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam menggapai puncak prestasi

antara lain untuk:

- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- 3) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik,
- 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

### **2.5.3. Prinsip Latihan**

Pelatihan olahraga dimulai, lebih dari 3000 tahun lalu, sejak saat itulah atlet dan pelatih telah melakukan dan mengikuti prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip ini telah melalui dan merupakan hasil penelitian bidang keilmuan biologi, pembelajaran anak, dan psikologis. Prinsip-prinsip pelatihan olahraga ini merupakan landasan dari teori dan metodologi latihan. Menurut Susila, L. (2021). prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus di taati, di lakukan atau di hindari agar terhindar dari cedera serius maupun hanya cedera ringan. Sukadiyanto dan Muluk (2011 ) menyatakan bahwa “prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”. Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja keterampilan (skill) keolahragaan atlet dan, pada akhirnya, level kinerja pelatihan keolahragaan. Pemakaian secara tepat prinsip- prinsip latihan ini akan menghasilkan program-program latihan yang superior dan proses pelatihan yang baik dan sesuai bagi atlet. Adapun kualitas latihan dipengaruhi oleh tahap-tahap berikut:

Program latihan untuk kebanyakan cabang olahraga pada dasarnya dibagi dalam tiga tahap,yaitu; (a) tahap persiapan (persiapan umum dan persiapan khusus), (b) tahap kompetisi (prakompetisi dan kompetisi utama), dan (c) Tahap transisi. Usaha untuk mencapai prestasi optimal dipengaruhi oleh kualitas latihan. Kualitas latihan ditentukan oleh berbagai faktor antara lain, kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, hasil-hasil penelitian, kompetisi dan kemampuan atlet yang meliputi bakat dan motivasi, serta pemenuhan gizi atlet. Latihan yang berkualiats memang



sangat diharapkan untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi Prinsip Kesiapan

Pada prinsip ini, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia karena hal ini berkaitan dengan kondisi fisiologis dan psikologis olahragawan, artinya para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan atletnya.

Prinsip Individual

Prinsip ini berdasar dari perbedaan individu setiap orang dan tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang dapat membedakan antara lain: faktor keturunan, faktor kematangan, faktor gizi, faktor waktu istirahat dan tidur, faktor kebugaran, lingkungan, sakit, cedera, and motivasi.

Prinsip adaptasi

Pada prinsip ini organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih-malatih sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui proses latihan

Prinsip beban lebih

Prinsip ini berbicara tentang beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diambang batas rangsangan. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu

ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip latihan itu.

#### Prinsip progresif

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan yang bersifat progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas.

#### Prinsip spesifik

Untuk prinsip spesifik ini materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Untuk itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi antara lain ditentukan oleh: (a) spesifikasi kebutuhan energy, (b) spesifikasi bentuk dan metode latihan,

(c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, (d) waktu periodisasi latihan.

#### Prinsip variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan keenganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

## Prinsip pemanasan dan pendinginan

Dalam satu unit latihan atau satu pertemuan latihan selalu terdiri dari:

(1) pengantar (2) pemanasan (3) latihan inti, (4) latihan suplemen (5) cooling down. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti sedangkan tujuan pendinginan adalah agar tubuh kembali pada keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan.

## Prinsip latihan jangka panjang

Untuk meraih prestasi terbaik, diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama, pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak tetapi membutuhkan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan kontinu.

## Prinsip berkebalikan

Prinsip ini berarti olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bukan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

## Prinsip tidak berlebihan

Prinsip ini menekankan bahwa pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat.

## Prinsip sistematis

Prinsip ini berkaitan dengan ukuran atau dosis pembebanan dan skala prioritas, sasaran latihan, setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda.

## **2.5. Kajian Tentang push up**

Menurut Kurniawan, A., Sudirman, R., Aryadi, D., & Usmaedi, U. (2022). Latihan Push up adalah salah satu latihan untuk mengembangkan otot-otot dada, bahu, dan lengan. Berikut ini cara melakukan push up, awal posisi badan tengkurap, posisi kedua tangan sejajar, kedua kaki lurus ke belakang, angkat secara bersamaan antara kaki dan tangan, kemudian turunkan badan hingga berjarak 5 cm dari lantai. Kegunaan latihan push up adalah sebagai untuk melatih kekuatan otot lengan dan melatih otot perut namun bentuk latihan ini berfokus untuk membentuk kekuatan otot lengan. Dalam gerakan push up sendiri terdapat beberapa teknik yang biasa digunakan, seperti push up biasa, push up setengah, push up posisi tangan segitiga, dan push up cewek



Gambar 2.11 push up

Sumber : Dokumentasi pribadi

atau lutut ditekuk. Dalam beberapa gerakan push tersebut yang sering digunakan adalah push up biasa. Bentuk latihan ini dilakukan dengan 3 set, dengan istirahat diantara setiap setnya selama 3 menit. Bentuk latihan push up dengan 15 kali repetisi dengan jumlah 3 set yang masing-masing setnya 15 kali repetisi dan disela-sela setnya istirahat selama 3 menit. Setelah selesai melakukan 3 set maka istirahat atau rest selama 5 menit sebelum melakukan bentuk gerakan selanjutnya.

#### **2.4. Deskripsi club dalam bola voli**

Tim adalah kelompok yang usaha-usaha individualnya menghasilkan kinerja lebih tinggi daripada jumlah masukan individual. Tim bisa melakukan berbagai hal: membuat produk, memberikan jasa, menegosiasikan berbagai perjanjian, mengkoordinasikan proyek- proyek, memberikan nasihat, Tim Olahraga dan membuat keputusan. Salah satu club voli yang populer di kabupaten way kanan adalah team sansino yang di

didirikan oleh sekumpulan pemuda ppemudi di desa datara bamcong tersebut , di dalam club ini juga meliki Pembina yang mengasuh semua atlet dari club bola voli sansino kabupaten way kanan , Pembina dari team pada atlet bola voli sansino adalah bapak ghopur supriadi , dan kemudian ketua pada team ini sendiiri adalah bapak sulaiman , maka dari itu dengan adanya Pembina dan ketua tersebut team bola voli sendiri bisa berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan tentunya dengan jadwal hari dan latihan ynag telah di tentukan.



2.12. gambar atlet bola voli team sansino

Sumber : dokumen pribadi

Dalam perjalanan atlet bola voli team sansino kabupaten Way kanan ini sendiri banyak telah memenangkan kejuaraan tingkat kecamatan maupun kabupaten , melihat rangkaian prestasi yang telah di dapat pada atlet bola voli team sansino inni sendiri minat dan semangat pada atlet ini sendiir sangat lah tinggi , sering berjalan nya waktu team ini sendiri meniadakan latihan yakni pada posisi pandemic covid 19.bahkan para pemain

mengalami penurunan kondisi fisik yang paling utama mengalami penurunan pada kemampuan smash pada atlet ini sendiri serta latihan yang cenderung asal-asalan, kemudian waktu latihan pada atlet bola voli Sansino ini dilakukan pada hari Senin, Kamis, dan Minggu pada pukul 16,00 sampai pukul 18:00 di setiap minggunya.

## **2.5. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan teori di atas dapat digunakan sebagai kerangka berpikir, atlet harus mempunyai kemampuan smash sebab saat melakukan serangan smash dan membendung serangan smash yang dilakukan maka semakin mempermudah melakukan serangan atau membendung serangan secara efektif. Prinsip latihan juga harus dilakukan secara terus-menerus dan apa yang kita telah pelajari dan kita ingat, dalam hal ini adalah untuk meningkatkan kemampuan smash. Untuk latihan yang dilakukan secara push up untuk meningkatkan kemampuan smash pada atlet Sansino Kabupaten Way Kanan diharapkan membantu para atlet untuk meningkatkan kemampuan smash dengan latihan push up. Diharapkan dengan metode latihan ini dapat meningkatkan kemampuan smash pada atlet bola voli di team Sansino Kabupaten Way Kanan.



#### 2.14. kerangka berfikir

Sumber dokumen

pribadi

#### 2.6. Hipotesis Penelitian

Dalam sebuah penelitian perlu di buat jawaban sementara dari penelitian atau hipotesis .berdasarkan pendekatan da teoris di atas perlu di buat Hipotesis sebagai berikut

Ha. Ada pengaruh latihan push up terhadap Peningkatan Kemampuan smash atlet Bola voli di team sansino kabupaten waykanan ?

Ho. Tidak Ada pengaruh latihan push up terhadap Peningkatan Kemampuan smash atlet Bola voli di team sansino kabupaten way Kanan?