

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Relevan

2.1.1 Penelitian (Putra, 2015)

Penelitian dengan judul Peningkatan Kemampuan Akurasi *Smash* Bola Voli Dengan Metode Target Games Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Kalasan Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan metode target games peserta didik kelas VII SMP N 4 Kalasan Sleman. Adanya variasi model latihan yang diberikan peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan metode target games peserta didik kelas VII SMP N 4 Kalasan Sleman mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II secara klasikal telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 77,42% pada kategori baik dan baik sekali .

2.1.2 Penelitian (Marta, 2016).

Penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan *Smash* Bola voli Mini Peserta Ektrakurikuler di SMP Negeri 1 Minggir Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bermain target terhadap *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli mini di SMP Negeri 1 Minggir Sleman. Adanya variasi model latihan yang diberikan peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan bermain target terhadap kemampuan *smash* bola voli mini peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Minggir Sleman.

2.1.3 Penelitian (Setiawan et al., 2018)

Penelitian dengan judul Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi *Smash* Bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan menggunakan model target bentuk sasaran pada mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan model target menggunakan sasaran pada mahasiswa PJKR Universitas PGRI Banyuwangi, mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes dengan penerapan model target menggunakan sasaran hasil pertemuan mengemukakan bahwa, hasil target berbentuk bulat 18 kali perkenaan, berbentuk kotak 2 kali perkenaan, dan hasil dari sasaran berbentuk segi lima 6 kali perkenaan. Dengan tingkat ketercapaian sasaran 92%.

2.1.4 Penelitian (Widiyono et al., 2023).

Penelitian dengan judul Tingkat Akurasi *Smash* Bola Voli SMK Ma'arif 1 Kebumen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan menggunakan model target sasaran pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Ma'arif 1 Kebumen. Teknik pengambilan data menggunakan tes *smash* menggunakan sasaran dinding yang berupa gambar kotak, segitiga, dan lingkaran. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti tes tingkat akurasi *smash* bola voli, sebanyak 16 siswa memiliki tingkat kemampuan akurasi *smash* kategori baik, sedangkan 4 siswa lainnya memiliki kategori kurang baik.

2.2 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu bentuk permainan bola besar yang telah berkembang pesat di Indonesia. Permainan bola voli diciptakan oleh seorang guru pendidikan jasmani di Amerika Serikat yang bernama William G Morgan pada tahun 1895, dan permainan ini cepat menyebar keseluruh dunia. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap timnya beranggotakan dua sampai enam pemain dalam suatu lapangan yang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dibatasi dengan net (Kamadi, 2020).

Permainan bola voli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga untuk memainkan bola sangat terbatas. Seorang pemain bila tidak menguasai teknik yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-keasalahan teknik yang tentunya sangat merugikan tim. Penguasaan bola dalam permainan bola voli merupakan hal penting untuk setiap pemain. Hal ini bisa dikatakan, merupakan bagian yang fundamental dalam proses permainan bola voli untuk berhasilnya dalam suatu pertandingan. Sehingga untuk dapat menguasai bola dengan baik dibutuhkan suatu penguasaan teknik dasar yang baik pula. Jenis olahraga permainan yakni olahraga bola voli ini merupakan permainan yang bisa di bilang tidaklah mudah, karena gerakan dalam permainannya yang kompleks yakni gabungan dari jalan, lari, berpindah dengan cepat dan lompatan (Nugroho et al., 2021).

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain (Yusmar, 2017). Pada dasarnya prinsip bermain bola voli adalah

memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin. Sebuah tim bekerjasama menyusun teknik dan taktik menyerang serta bertahan dalam pertandingan bola voli untuk dapat menyelesaikan pertandingan dengan kemenangan (Srianto, 2018).

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli (Akbari, 2013). Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang dimasyarakat luas, baik di klub, kantor, desa dan sekolah. Hal ini disebabkan karena olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain (Ismail & Tunggul, 2020). Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan (Lubis & Agus, 2017). Olahraga bola voli merupakan permainan bola besar yang menggunakan net, bola dan lapangan sebagai peralatan dan fasilitas lainnya, cabang olahraga bola voli dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan masing-masing tim terdiri enam orang. Permainan bola voli memiliki tujuan untuk mendapatkan point sebanyak-banyak untuk memenangkan setiap setnya, dalam pertandingan dituntut mempertahankan dan menggagalkan serangan tim lawan untuk mendapatkan point (Nurfalah et al., 2019).

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Hanya

membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola, permainan ini dapat dilakukan (Samsudin & Rahman, 2016). Olahraga bola voli merupakan olahraga yang dimainkan 6 orang dalam setiap regunya yang terdiri dari libero, spikers dengan memainkan bola maksimal 3 sentuhan dalam setiap permainannya. Baik putra maupun putri (Andara et al., 2021).

Bola voli itu sendiri adalah jenis permainan yang di gemari pada olahragawan di dunia ini, karena permainan bola voli yakni jenis olahraga bermain yang menyenangkan dan dapat dimaninkan dimana saja, seperti di pantai, outdoor maupun indor, tetapi dalam permainan bola voli pantai atau yang biasa di sebut voli pantai memiliki perbedaan yaitu hanya di lakukan dua orang di setiap tim atau regunya dan terdapat modifikasi bentuk lapangannya yang lebih kecil, sedangkan permainan bola voli yang di lakukan oleh enam pemain di setiap tim satu regunya. Selain dari pada itu permainan bola voli dapat dilakukan semua kalangan usia anak-anak hingga dewasa, namun khusus anak-anak memiliki perbedaan dengan memodifikasi bentuk lapangan hingga jenis bola nya (Nugroho et al., 2021).

2.3 Peraturan Permainan Bola Voli

Peraturan dalam olahraga adalah peraturan yang mendefinisikan bagaimana suatu olahraga dimainkan. Permasalahan yang sering terjadi dilapangan yang mencakup antara lain banyaknya kejadian keributan baik antar pemain, pelatih atau pun official pertandingan karena kurangnya pemahaman dan ketidaktahuan aturan permainan secara jelas (Fitianto et al., 2020).

Dalam permainan bola voli teknik yang muncul adalah servis, passing, *smash*

dan blocking. Tidak akan mudah memainkan bola voli tanpa ada kerjasama tim karena di dalam permainan bola voli dituntut untuk bekerjasama antara pemain satu dengan yang lain untuk menjatuhkan bola ke daerah lapangan permainan lawan dan mempertahankan agar bola tidak jatuh dibidang permainan sendiri (Alwijaya, 2018).

1. Permainan bola voli memiliki aturan-aturan yang harus diketahui yaitu:

- Sistem hitungan yang digunakan adalah 25 rally point. Bila poin peserta seri (24- 24) maka pertandingan akan ditambah 2 poin. Peserta yg pertama kali unggul dengan selisih 2 poin akan memenangi pertandingan.
- Pada saat servis bola yang melewati lapangan dihitung sebagai poin bagi lawan, begitu juga sebaliknya penerima servis lawan yang membuat bola keluar dihitung sebagai poin bagi lawan.
- Seluruh pemain harus berada di dalam lapangan pada saat servis dilakukan.
- Bola servis menyentuh net tetapi masuk ke daerah lawan dianggap sah.
- Kesalahan meliputi :
 - a. Pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan lawan.
 - b. Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola voli harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan.

2. Lapangan Bola Voli

- Ukuran lapangan 18×9 meter.
- Jarak garis serang dengan garis tengah 3 meter.

- Tinggi net putra 2,43 meter dan tinggi net putri 2,24 meter.
- Lebar net 1 m dan panjang 9,50 – 10 m (dengan pita samping 25 – 50 cm di setiap sisi), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm berbentuk persegi.

3. Antena Net

- Antena sebagai batas samping dari daerah penyeberangan bola, panjang 1,80m dan bergaris tengah 10 mm, terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Antena dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Tinggi antena di atas net adalah 80 cm.

4. Bola Voli

- Bola tersebut memiliki keliling lingkaran 65-67 cm, dengan berat 250-280 gram.
- Tekanan dalam dari bola tersebut hendaknya sekitar 0.30 – 0.325 kg/cm²: 0,40 –0,45 kg/cm².

Peraturan pertandingan menurut (Sujarwo, 2021) sebagai berikut :

1. Komposisi Tim

- Jumlah pemain maksimal 14 orang, termasuk libero 2 orang. (FIVB Competition);
- Jumlah pemain 12 orang, boleh dengan libero 2 orang (PBVSI kompetisi);
- Pemain 14 orang tidak boleh memakai libero 1 orang;
- Pemain kurang dari 14 orang, boleh memakai libero 2;

- Nomor punggung/dada 1 – 20.

2. Memasuki Daerah Lawan

- Sebagian anggota badan bagian atas memasuki daerah lawan di bawah net dinyatakan tidak mati, akan tetapi apabila hal tersebut mengganggu lawan, maka dinyatakan mati;
- Salah satu atau kedua telapak kaki memasuki daerah lawan di bawah net tetapi masih kontak dengan garis tengah, dinyatakan tidak mati.

3. Pemain menyentuh Net

- Pemain menyentuh net seluruhnya yang berada di dalam antara kedua antena dinyatakan mati. Menyentuh net dibagian pita putih dinyatakan mati.

4. Libero

- Libero 2 orang;
- Pemain 14, libero harus 2 orang;
- Libero yang boleh main 1 orang, boleh ada pergantian antara libero.

2.4 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Dalam permainan bola voli penguasaan teknik-teknik dasar merupakan hal yang harus dikuasai bagi seorang pemain bolavoli. Karena pada dasarnya beberapa teknik tersebut sesuatu hal yang sangat penting dalam melakukan permainan bolavoli. Selanjutnya macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas: 1) Teknik servis (service), 2) Teknik pass bawah, 3) Teknik pass atas 4) Teknik

smash /Spike, 5) Teknik membendung (block) (Achmad et al., 2019).

2.4.1 *Passing*

Passing adalah cara yang dilakukan pemain untuk menerima bola hasil dari servis atau *smash* lawan, ada dua jenis *passing* yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

a. *Passing* bawah

Teknik dalam permainan bola voli berguna agar pemain bisa membuat permainan yang lebih baik. Salah satunya adalah *Passing* bawah, yaitu gerakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang sulit dilakukan. Gerakan *passing* bawah berguna untuk bertahan dan awal menyerang kepada musuh. *Passing* bawah adalah gerakan teknik dasar yang sulit bagi orang awam. Karena saat membuat gerakan *passing* bawah harus memakai teknik yang sesuai. *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memainkan bola baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis (Adi & Indarto, 2021).

b. *Passing* atas

Passing atas adalah bola yang diumpun dari atas umumnya melibatkan jari-jari tangan. *Passing* atas harus dikuasai dengan baik, karena *passing* atas digunakan untuk mengumpun bola yang kemudian dilakukan pukulan ke daerah lawan untuk menghasilkan point (Mushofi, 2017).

2.4.2 *Service*

Service adalah serangan pertama dalam sebuah pertandingan. Servis dibagi

menjadi dua yaitu servis atas dan servis bawah yang masing-masing mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing.

a. Service bawah

Service bawah adalah service yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar (Ruslan & Duhe, 2021).

b. Service atas

Service atas (upperhand service) adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas. Servis atas sangat baik digunakan sebagai serangan pertama, karena bola yang dihasilkan dari servis atas tidak mudah diterima oleh pemain lawan, sehingga menjadi sebuah keuntungan yang sangat besar jika menguasai servis atas dengan baik. Anak latih sering mengalami kesulitan untuk dapat menguasai keterampilan servis atas bola voli yang baik dan baik (Sari & Guntur, 2017).

2.4.3 Blocking

Blocking adalah upaya dalam menghalangi arah pukulan bola dari lawan untuk memperoleh point tambahan, namun sesuai dengan pengembangan permainan bolavoli, block juga telah menjadi teknik pertahanan yang menggiurkan dan bisa memperoleh point tambahan jika berhasil melakukannya dengan tepat (Prata et al., 2021). Blocking dibagi menjadi 2 macam yaitu block yang dilakukan oleh satu pemain (block tunggal) dan block oleh 2 atau 3 pemain (block berkawan). Block berkawan sering dilakukan dikarenakan efektif sebagai pembendung dari serangan lawan. Agar hasilnya sempurna maka diperlukan kerjasama yang baik dari masing-masing pemain yang akan melakukan block (Wahyuda et al., 2016).

2.5 Teknik Dasar *Smash*

Teknik *smash* dalam permainan bola voli dapat di artikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. *Smash* atau serangan adalah keahlian utama yang digunakan untuk memainkan bola diatas jaring. Langkah Langkah gerakan diawali dengan sikap ancang ancang kemudian salah satu kaki di depan. Langkahkan kaki dengan jarak pendek pada langkah ke 1 dan langkah ke 2 dilanjutkan dengan jarak panjang pada langkah ke 3. Gerakan *smash* dilaksanakan dengan melonjatkan kedua kaki ke atas, kedua lengan ditarik keatas lalu kebelakang dan diayunkan kedepan atas lalu pukul bola dengan telapak tangan (Rohendi & Suwandar, 2018).

Smash merupakan salah satu senjata ampuh yang sering digunakan oleh para atlet bola voli untuk melakukan sebuah serangan dan memperoleh sebuah nilai (Syauki, 2021). Dalam istilah lain *smash* dapat disamakan dengan spike. *Smash* adalah suatu pukulan yang keras, lurus, tajam dan menukik seperti kita memaku; biasanya merupakan serangan dan mematikan (Bastian, 2020). *Smash* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain, karena dengan *smash* yang cepat, tajam dan terarah, seorang pemain dapat mematikan lawan untuk memperoleh nilai dengan mudah. Dalam melatih kecepatan *smash* hendaknya diberikan mulai dari yang mudah, sulit dan lebih kompleks (Haqiqi & Henjelito, 2023).

Smash merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas kebawah, jalannya bola menukik. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang

dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan melompat yang tinggi (Permana & Suharjana, 2013). *Smash* adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah (Supriyanto & Martiani, 2019). *Smash* atau pukulan spike merupakan gerakan memukul bola dengan kuat dan keras serta jalannya bola cepat, tajam dan menukik serta sulit diterima lawan apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat (Vai et al., 2018).

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan *smash* raihan dan melompat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang (Wilastra & Antoni, 2022). *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha untuk mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* ini diperlukan latihan yang tinggi, kemampuan melompat tinggi dan ketepatan (Zulkarnain et al., 2022). *Smash* merupakan bagian yang penting dalam permainan bola voli. Dimana akurasi dan teknik merupakan salah satu syarat untuk berhasil mengenai sasaran dengan cepat dan terukur. *Smash* berperan penting dalam mencetak poin dan memenangkan set tersebut (Saputra, 2022).

Macam-macam *smash* menurut umpan antara lain; (1) *smash* normal (open *Smash*), (2) *smash* semi, (3) *smash* pull, (4) *smash* pull jalan, (5) *smash* langsung, (6) *smash* dari belakang, (7) *smash* silang dan *smash* lurus, (8) *smash* cekis (drive *smash*), (9) *smash* pull straight” (Sovenski, 2018). Macam-macam *smash* menurut umpan antara lain:” a) *Smash* normal (open *smash*), b) *Smash* semi, c) *Smash*

pull, d) *Smash* pull jalan, e) *Smash* langsung, f) *Smash* dari belakang, g) *Smash* silang dan *smash* lurus, h) *Smash* cekis (drive *smash*), h) *Smash* pull (streight) (Wilastra & Antoni, 2022).

Open *smash* adalah cara melakukan serangan dengan memukul bola saat melambung tinggi di atas net, Usahakan bola selama menempuh lintasannya berjarak 20-30 cm dari net. Jarak bola jatuh berada di sekitar daerah yang letaknya sejauh setengah jarak dari yang diukur di tempat set-uper berdiri sampai kepada titik proyeksi ditempat permulaan spiker mengambil awalan. Seorang pemain utuk dapat melakukan *smash* normal harus memperhatikan proses pelaksanaan *smash* . Proses melakukan *smash* dapat dibagi dalam empat tahap: saat mengambil awalan, saat melakukan tolakan, saat melakukan pukulan, dan saat melakukan pendaratan (Anwar et al., 2020).

Pelaksanaan metode ini adalah sebagai dasar *smash* normal .

Sikap permulaan :

- Awalan : berdiri dengan kaki sejajar, Langkah pertama kaki kanan, kemudian kaki kiri, lalu kaki kanan, dan ditutup langkah kaki kiri yang ditempatkan sedikit lebih maju dibanding kaki kanan (tangan kanan). Langkah pertama dan kedua ayunan tangan normal, dan ada saat langkah terakhir, kedua tangan mengayun kebelakang bersama sama. Awalan yang dipergunakan menurut tujuan atau arah bola yang akan di spike.
- Tolakan : ayunan kedua tangan bersama sama ke depan sekaligus membantu daya dorong keatas. Dengan menekukan sedikit lutut untuk selanjutnya mendorong/melompat.
- Saat pukulan : tangan kanan diatas dan ditarik ke belakang, tangan kiri di

depan di pakai sebagai penyeimbang atau target pukulan , badan direntangkan ke belakang (mirip busur panah), kemudian bersamaan dengan ayunan tangan kanan kedepan, badan dilecutkan ke depan, untuk memukul bola. Perkenaan bola adalah tepat pada telapak tangan, ayunan pukulan dimulai dari siku, dilanjutkan dengan pergelangan tangan, kemudian bahu.

- Saat mendarat : kedua kaki mengeper Keseimbangan dan koordinasi setelah memukul harus terjaga baik kemudian mendarat dengan 2 kaki yang mengeper serta selalu siap untuk memainkan bola lagi, tempat mendarat harus diusahakan pada tempat yang sama pada saat take offnya (Kardiyanto & Sunardi, 2020).

2.6 Komponen Biomotor

Komponen biomotorik atau unsur biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia. Aktivitas yang kita lakukan dalam kehidupan kita baik yang bersifat statis atau dinamis tidak akan terlepas dari komponen biomotorik. Komponen biomotorik wajib kita jaga dan latih demi hasil maksimal yang kita dapatkan dalam suatu aktivitas (Santika, 2017). Komponen biomotor atau unsur biomotorik merupakan suatu kemampuan dari dasar gerakan fisik atau dasar aktivitas fisik dari tubuh manusia (Fahrizqi et al., 2021). Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam, di antaranya adalah system neuromuskuler, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Anugrah, 2019).

Biomotor adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dengan kerja

fisik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, daya ledak dan kelenturan (Humaedi et al., 2023). Komponen biomotorik atau unsur biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia (Alfarizi & Imansyah, 2022). Biomotorik merupakan kemampuan gerak fisik atau aktivitas fisik manusia yang bersifat statis atau dinamis. Komponen biomotorik yang terdapat pada tubuh manusia meliputi; kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, ketepatan, reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (Robianto et al., 2023).

Pada olahraga permainan bola voli latihan biomotor sangatlah diperlukan, maka dari itu kemampuan biomotor harus di latih untuk dapat meningkatkan kebugaran, perkembangan, pertumbuhan serta keterampilan yang di miliki oleh atlet. Dalam olahraga permainan bola voli komponen biomotor yang diperlukan untuk melakukan lompatan, melakukan *smash* (dalam penyerangan), block (pertahanan), ataupun jump service. Pada dasarnya yang digunakan pada saat *smash* didukung oleh komponen fisik antara lain kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut.

2.6.1 Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut (Harsono, 2018).

2.6.2 Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan (Harsono, 2018). Kemampuan otot berkontraksi melawan tahanan dan memberikan control seluruh berbagai gerak (Rohendi & Suwandar, 2018)

2.6.3 Kelentukan (*Fleksibilitas*)

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan Gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament disekitar sendinya (Harsono, 2018)

2.6.4 Power

Power merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga yang sangat singkat. Contohnya berlari, melompat vertikal, tendangan dan pukulan (Rohendi & Suwandar, 2018). Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan (Harsono, 2018).

2.6.5 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan atau agilitas adalah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelenturan, dan power (Harsono, 2018). Kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan (Rohendi & Suwandar, 2018).

2.6.6 Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangankompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Harsono, 2018).

2.7 Ketepatan (*accuracy*)

Akurasi merupakan kemampuan mengarahkansesuatu ke sasaran yang dituju, sasaran dapat berupa sebuah objek yang dikenai. Kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dilakukan dengan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah sehingga mencapai sasaran yang dikehendaki. Artinya untuk

mencapai sasaran yang dikehendaki maka seseorang harus menempatkan dirinya pada posisi yang pas yang kira-kira hasil dari apa yang dilakukan akan tepat pada tujuannya (Anam et al., 2021). Akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak bebas terhadap sasaran yang ingin dituju (Abrar & Syahara, 2019). Ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai (Anam, 2013).

Akurasi adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan melakukan dan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah sehingga mencapai sasaran yang dikehendaki. Artinya untuk mencapai sasaran yang dikehendaki maka seseorang harus menempatkan dirinya pada posisi yang pas yang kira-kira hasil dari apa yang dilakukan akan tepat pada tujuannya (Fierera et al., 2022). Akurasi adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan melakukan dan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah sehingga mencapai sasaran yang dikehendaki (Sarifudin & Sumarna, 2022). Ketepatan *smash* adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu (Hermansyah & Permadi, 2018).

2.8 Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu gerakan fisik atau aktifitas yang dilakukan

sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan keterampilan fisik dan kondisi fisik agar pada waktu melakukan aktifitas olahraga dapat mencapai penampilan yang maksimal. Latihan didasarkan pada gerakan yang pernah di ajarkan serta intensitasnya disesuaikan dengan tujuan. Latihan yang terprogram dan terstruktur dilakukan sebagai upaya untuk mencapai tujuan latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih untuk mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai (Matitaputty, 2019). Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sarifudin & Sumarna, 2022).

Latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metadis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali (Yasir et al., 2023). Tujuan utama latihan ialah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar maupun fisik seorang atlet yang juga akan meningkatkan level kinerja pelatihan olahraga (Subki & Bulqini, 2019).

2.8.1. Latihan Fisik (*physical training*)

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting. Oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faalial dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketempat yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Beberapa komponen fisik yang perlu dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan

otot (strength), kelentukan (flexibility), kecepatan (speed), stamina (endurance), kelincahan (agility) (Harsono, 2015).

2.8.2. Latihan Teknik (*technical training*)

Latihan teknik adalah latihan untuk memperbaiki teknik gerak yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Misalnya teknik menendang bola, melempar lembing, menangkap bola, membendung *smash* , dan sebagainya. Latihan teknik dimaksudkan untuk membentuk dan memperkembang kebiasaan – kebiasaan motorik (Harsono, 2015).

2.8.3. Latihan Mental (*psychological training*)

Latihan mental adalah latihan latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam situasi stress, percaya diri, kejujuran (Harsono, 2015).

2.9 Prinsip Latihan

Agar prestasi atlet dapat meningkat secara lebih baik maka pelatih harus meningkatkan pengetahuan di dalam teori dan metodologi latihannya, hal ini untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

2.9.1. Prinsip Beban Latihan (*overload principle*)

Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental (Harsono, 2015).

2.9.2. Prinsip Kembali Asal (*reversibility*)

Pada saat melakukan latihan, pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh, karena latihan memang akan merangsang fungsi organ-organ tersebut. Namun sebaliknya, jika kita berhenti berlatih prinsip kembali asal ini, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi detraining) (Harsono, 2015).

2.9.3. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Menurut Bompas dalam Harsono (2015) prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral development merupakan prinsip yang telah diterima secara umum dalam dunia Pendidikan. Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi ketrampilan tertentu, pada permulaan belajar dia sebaiknya dilibatkan dulu dalam berbagai aspek kegiatan agar dengan demikian dia memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang ketrampilan spesialisasinya kelak.

2.9.4. Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2015) seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan.

2.9.5. Prinsip Variasi

Prinsip variasi dalam latihan adalah salah satu prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencegah kebosanan atlet dan latihan yang terkesan monoton sehingga latihan menjadi beranekaragam. Latihan harus bervariasi dengan tujuan

untuk mengatasi sesuatu yang monoton (Mustafa et al., 2016).

2.10 Target Games

Target games (permainan target) adalah permainan dimana pemain akan mengarahkan bola atau proyektil lainnya yang sejenis ke arah sasaran yang sudah ditetapkan dan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil mengenai target dengan tepat (Akbar & Hermanzoni, 2017). *Target games* merupakan klasifikasi dari bentuk permainan yang terfokus pada aktivitas bermain yang membutuhkan konsentrasi, ketelitian, dan akurasi yang baik dalam memperoleh angka tanpa adanya *body contact* (Subki & Bulqini, 2019). Permainan tersebut menuntut adanya konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya sehingga permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Permainan bola voli sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi (Sarifudin & Sumarna, 2022).

Target games dapat digunakan untuk membantu pemain melatih konsentrasi dan ketepatan target sehingga pemain dapat terlatih untuk melakukan *smash* ke arah sasaran secara tepat. *Target games* juga merupakan permainan yang menyenangkan sehingga pemain tidak akan cepat merasa bosan untuk mengikuti *treatment*. Menurut penelitian sebelumnya metode latihan menggunakan *target games* sebagai sasaran memiliki pengaruh terhadap hal ketepatan (Ghaly Habitullah, 2020).

Kelebihan dari model permainan latihan target adalah pemain mudah dalam mempraktekkan karena bola dalam kondisi diam dan memiliki sasaran yang

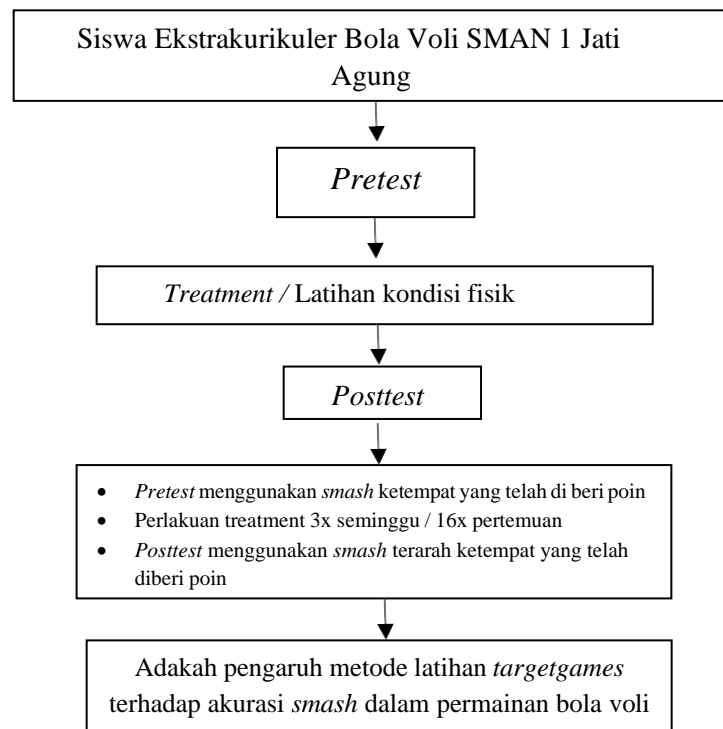
spesifik karena gawang sudah dibagi menjadi beberapa bagian yang akan meningkatkan faktor akurasi. Kelemahan dari permainan target adalah kondisi latihan yang hanya terfokus pada salah satu jenis keterampilan saja dan pada permainan sesungguhnya akan berbeda karena pemain harus menggunakan beberapa teknik sekaligus. Melalui latihan permainan target menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya (Yasir et al., 2023). *Target games* adalah salah bentuk permainan permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Dalam permainan target, pemain mencetak skor dengan melempar atau memukul bola ke sebuah target (Daya et al., 2017). *Target games* merupakan salah satu klasifikasi gaya bermain dalam suatu pendekatan yang menitikberatkan pada aktivitas bermain yang membutuhkan ketelitian dan kecermatan untuk memperoleh hasil (Ali, 2022).

2.11 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah narasi (uraian) atau pernyataan (proposisi) tentang kerangka konsep pemecahan masalah yang telah diidentifikasi atau di rumuskan, kerangka berfikir atau pemikiran dalam sebuah penelitian kuantitatif, sangat menentukan dan validitas proses penelitian secara keseluruhan (Arif et al., 2017)

Dalam suatu permainan bola voli diperlukan akurasi dan ketepatan dalam melakukan *smash* yang baik. Semakin baik akurasi dan ketepatan dalam melakukan *smash* maka kemungkinan besar mendapatkan poin secara cepat. Prinsip latihannya juga dilakukan secara terus menerus dan apa yang telah dipelajari terus

ditingkatkan, dalam hal ini adalah latihan *akurasi* dalam *smash*. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan latihan tersebut dapat meningkatkan akurasi dalam melakukan *smash* bola voli, sehingga dapat diterapkan di ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Jati Agung. Maka dapat dijelaskan dalam tabel kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

2.12 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan sementara berbasis norma-norma terkait pada suatu fenomena atau kasus penelitian dan akan diuji dengan suatu metode atau statistik yang tepat (Yam & Taufik, 2021). Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Terdapat pengaruh metode latihan *target games* terhadap akurasi *smash* bola voli di ekstrakurikuler SMAN 1 Jati Agung.

H₀ : Tidak terdapat pengaruh metode latihan *target games* terhadap akurasi *smash* bola voli di ekstrakurikuler SMAN 1 Jati Agung.