

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Permainan bola voli kini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini ditandai dengan banyaknya kejuaraan yang telah digelar, baik tingkat nasional maupun internasional. Semua lapisan masyarakat, mulai dari usia anak-anak hingga dewasa, baik pria maupun wanita telah mengenal permainan bola voli. Sebagai permainan yang telah memasyarakat, permainan bola voli memiliki peraturan serta teknik-teknik dasar yang sudah semestinya kuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan profesional salah satunya adalah teknik passing.

Teknik passing merupakan salah satu dari teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai dengan baik. Hal ini dapat membantu pemain dalam menghadapi permainan di lapangan. Passing atas merupakan salah satu passing yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. Dalam taktik penyerangan passing atas digunakan sebagai satu cara untuk mempermudah rekan melakukan smash/spike daerah lawan. (Sinurat & Bangun, 2019)

Bola Voli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. Membaca arah bola serta melaksanakan strategi penyerangan membutuhkan kemampuan

intelegensi yang baik dari atlet. Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volly) di udara untuk melewati net (jaring), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan. (Bule, 2020)

Cabang olahraga bola voli adalah salah satu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, karena dalam setiap permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk semua gerakan dalam permainan bola voli itu sendiri. Adapun teknik-teknik dasar permainan bola voli dengan tujuan untuk mendapatkan skor. Teknik dasar bola voli meliputi: (1) *passing bawah*, *passing atas*, (2) *servis bawah*, *servis atas* (3) *smash* dan (4) *bendungan (block)*. Teknik dasar *passing bawah* mempunyai peranan penting dalam permainan bola voli. Berdasarkan jenisnya, *passing* bola voli dibedakan menjadi dua macam yaitu *passing bawah* dan *passing atas*. (Fauzi et al., 2019)

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi "Young Men's Christian Association" (YMCA) di kota Massachusetts, Amerika Serikat. Mula-mula permainan bola voli diberi nama "mintonette", dimana permainannya hampir serupa dengan permainan badminton. Jumlah pemain tidak terbatas, sesuai dengan tujuan semula, yaitu untuk mengembangkan kesegaran dan kebugaran jasmani pada buruh di samping bersenam umum. Kemudian permainan ini diubah menjadi Volleyball yang artinya kurang lebih memvoli bola berganti-ganti. Pada tahun 1892 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di negara Amerika

Serikat. Pertandingan bola voli yang pertama tahun 1947 di Polandia. Pada tahun 1948 IVBF (International Volley Ball Federation) didirikan dengan anggota 15 negara dan berpusat di Paris.

Dalam Perang Dunia II permainan ini tersebar di seluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah Perang Dunia II prestasi dan popularitas permainan bola voli di AS menurun, sedangkan di negara lain terutama di Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan massal. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928, yaitu pada zaman penjajahan Belanda.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan. Bola Voli adalah sebuah olahraga beregu atau tim dan setiap tim terdiri atas 6 pemain aktif dan 6 pemain dibangku cadangan. Masing-masing tim berlomba mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan tersebut dengan cara menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan, juga bisa mendapatkan angka dengan syarat lawan melakukan kesalahan yang diselenggarakan dibawah peraturan. (Napitupulu, 2020)

Menurut PBVSI (2004) “bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan”. Sedangkan tujuan dari permainan bola voli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah

lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik permainan bola voli yang dilakukan maksimal tiga kali, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan kedua tangan. Selain itu, menurut Viera&Ferguson (2000: 2) “adapun prinsip dasar dalam permainan bola voli yakni memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengemabalikan bola”. Pada dasarnya, permainan bola voli memiliki tujuan yang beragam, dimulai dari hal yang bersifat hiburan (sportainment), kemudian berkembang ke tujuan untuk berprestasi. Dalam mencapai berbagai tujuan tersebut, dibutuhkan teknik dan taktik yang mumpuni. Semua itu dapat dicapai melalui program latihan atau sistem pertandingan yang terencana dan berkelanjutan. (Lubis & Agus, 2017)

B. Hakikat Teknik Dasar Bola Voli

Teknik Dasar Bola Voli adalah sebuah olimpiade tim olahraga di mana dua tim yang terdiri dari enam pemain yang dipisahkan oleh jaring/net. Setiap tim mencoba mencetak poin dengan landasan bola pada lapangan tim lain. Bola Voli dapat juga sebagai gaya hidup, bola voli sebagai olahraga prestasi dan bola voli sebagai salah satu pembangun bangsa. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai.

Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas:

1. Passing

Teknik *Passing* dalam bola voli adalah teknik dasar yang digunakan untuk mengumpan atau mengoper bola ke teman tim serta untuk

menahan, menerima, dan mengendalikan sebuah serangan lawan. Passing yaitu memukul bola voli agar sampai pada daerah lawan. *passing* terdapat 2 jenis, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas:

a. *Passing* atas

Teknik pelaksanaan *passing* atas adalah sebagai berikut : “Sikap persiapan mengambil sikap normal, tubuh harus dalam keadaan seimbang yang labil salah satu kaki berada di depan yang lainnya, lutut ditekuk, badan agak condong sedikit kedepan dengan tangan siap didepan dada. Pada saat melakukan *passing* segeralah menempatkan diri di bawah bola dan tangan diangkat keatas kira-kira setinggi dahi, jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk satu bulatan, jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain, dan kedua ibu jari membentuk satu sudut”.



Gambar 2. 1 Sikap Passing Atas

Sikap perkenaan bola Sumber : (Bangun,2017) an kedua, terutama ruas pertama dari ibu jari. Pada saat jari disentuh pada bola maka jari- jari agak ditegangkan sedikit dan pada saat itu juga gerakan pergelangan tangan, lengan ke arah depan atas eksplosif. (Bangun, 2017)

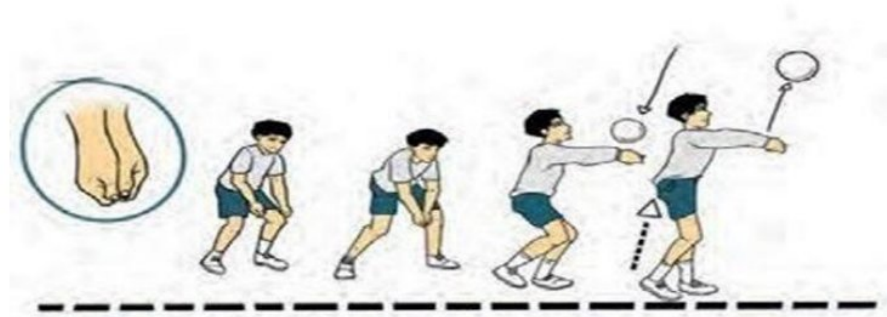


Gambar 2. 2 Sikap Tangan *Passing Atas*

Sumber : (Bangun,2017)

b. Passing bawah

Passing bawah adalah *passing* yang dilakukan apabila bola yang datang berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah dengan posisi jari tangan mengepal. Adapun cara melakukan *passing* pada gambar berikut.



Gambar 2. 3 Gerakan *Passing Bawah*

Sumber :(Suci Fitrawati, 2019)

2. *Smash*

Smash merupakan teknik yang paling diandalkan untuk mencetak poin pada saat permainan bola voli. Fungsi dari teknik ini yaitu sebagai serangan kepada lawan yang mempunyai ciri menukik, tajam, dan cepat dengan cara membentuk serangan pukulan yang keras ketika bola di atas jaring net kemudian dimasukkan ke daerah lawan. Langkah-langkah

melakukan *smash* yaitu awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Seperti pada gambar berikut.



Gambar 2. 4 Gerakan Smash

Sumber : (Suci Fitrawati, 2019)

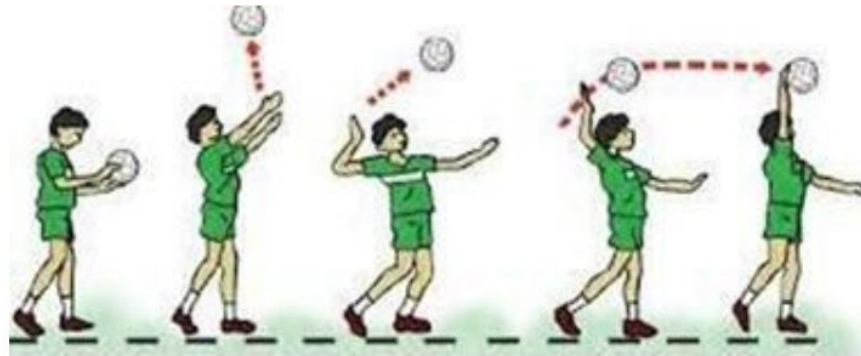
Selain itu, ada juga berdasarkan kurva bola, yakni drive smash, top spin smash, lob smash serta berdasarkan saat awalan ada tanpa awalan, dengan awalan, dengan satu kaki, hingga dengan dua kaki

3. *Servis*

Servis adalah teknik dasar untuk memulai suatu set dalam permainan bola voli dengan memukul bola ke arah lapangan permainan lawan. Teknik ini terbagi menjadi 2 yaitu:

a. *Servis atas*

Service atas adalah teknik *servis* yang dilakukan dengan cara perkenaan bola diatas kepala yang bertujuan untuk mempercepat laju bola dan menukik dari atas ke bawah. *Service atas* dianggap paling efektif untuk mendapat poin karena tingkat kesulitan yang lebih tinggi dari pada *servis bawah*, dan hasilnya lebih kuat sehingga lawan akan berusaha lebih keras untuk mempertahankan bola.



Gambar 2. 5 Gerakan Servis Atas

Sumber : (Suci Fitrawati, 2019)

b. Servis bawah

Servis tangan bawah adalah teknik untuk memulai suatu pertandingan yang diarahkan ke lapangan lawan dan dilakukan oleh pemain yang berada di daerah *service*. Pemain memukul bola dengan satu tangan terkuat yang mengepal di bawah pinggang atau setinggi pinggang. Bagi pemain pemula biasanya menggunakan teknik *service* bawah karena dirasa sedikit lebih mudah dan sedikit mengeluarkan energi daripada *servis* atas

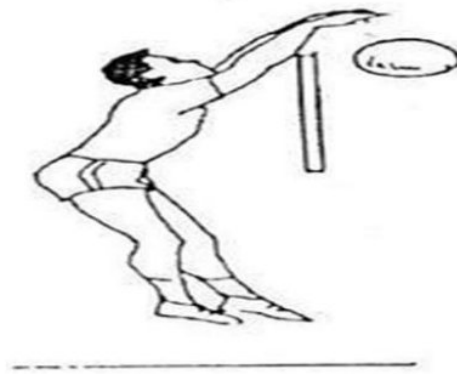


Gambar 2. 6 Gerakan Servis Bawah

Sumber : (Suci Fitrawati, 2019)

4. Block

Teknik dasar menghadang (*blok*) terjadi ketika lawan melakukan *smash* dan pemain yang berada di posisi depan (posisi 2, 3, dan 4) melompat di depan net dan mengangkat tangan lurus keatas dengan posisi jari tangan membuka dan rapat untuk membendung jalannya bola dari serangan lawan. *Block* bisa dilakukan secara tunggal atau berpasangan dengan kawan. Berikut posisi tubuh ketika melakukan *block*.



Gambar 2. 7 Gerakan Block

Sumber : (Suci Fitrawati, 2019)

C. Media Audio Visual

Media pembelajaran adalah salah satu komponen yang mencakup bahan ajar dan peralatan yang dapat mendukung proses pembelajaran, perkembangan teknologi terus mengalami kemajuan yang pesat, hal ini berdampak pada perkembangan teknologi pembelajaran yang terus meningkat dalam berbagai bentuk. Fungsi media pembelajaran salah satunya adalah untuk menyajikan pesan dan informasi dengan jelas, sehingga dapat memudahkan dan meningkatkan proses dan hasil pembelajaran, media pembelajaran juga dapat meningkatkan perhatian siswa agar dapat meningkatkan motivasi belajar, keterbatasan ruang dan

waktu menjadi faktor yang penyebab keterlambatan dalam proses pembelajaran, hal tersebut menyebabkan transfer bahan ajar tidak sampai kepada siswa. Penelitian ini mengusulkan desain dan pemodelan sistem pembelajaran berbasis daring yang dapat mengatasi masalah yang terkait dengan proses pembelajaran pada salah satu tempat kursus bahasa inggris di Bandarlampung, khususnya untuk pembelajaran percakapan. Kontribusi dalam penelitian ini adalah membuat media pembelajaran daring berbasis aplikasi mobile yang dapat membantu proses pembelajaran tanpa melalui tatap muka. (Ahdan et al., 2020)

Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Selain itu media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan si pelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran/pelatihan. pembelajaran merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam satu sistem, maka media pembelajaran menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem pembelajaran. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaran sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. (Ekayani, 2017).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin mendorong upaya-upaya pembaharuan dalam pemanfaatan hasil teknologi dalam proses belajar. Salah satunya media berbasis visual dalam mendesain media pembelajaran. Media visual yaitu media semua alat-alat peraga yang memfungsikan organ indra

penglihatan siswa. Media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pelajaran misal buku, kaset, video, camera, film, foto dll. Kata media pendidikan secara bergantian dengan istilah alat bantu media komunikasi seperti yang dikemukakan oleh Hamalik (1986) “dimana ia melihat bahwa hubungan komunikasi akan berjalan lancar dengan hasil yang maksimal apabila menggunakan alat bantu yang disebut media komunikasi. Media berbasis visual (image dan perumpamaan) memegang peranan yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Media visual dapat memperlancar pemahaman, memperkuat ingatan, menumbuhkan minat siswa dan dapat memberikan hubungan antar isi materi pembelajaran. (Zulkifli, 2017)

Penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar juga dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pembelajaran pada saat itu. Selain membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, prestasi belajar dan menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data dan memadatkan informasi. Media pendidikan membantu segala sesuatu yang dapat digunakan guru untuk mencapai tujuan.

Secara metodologis media pendidikan bertujuan: 1. Membantu memperjelas pokok bahasan yang disampaikan guru 2. Membantu memotivasi peserta didik dalam kegiatan pembelajaran 3. Membantu para guru mengatasi ruang tempat dan

waktu 4. Memberi pengalaman nyata kepada peserta didik. Di era globalisasi sekarang ini, tidak dapat dipungkiri lagi bahwasannya cukup banyak jenis dan bentuk media pembelajaran yang telah dikenal, mulai dari yang sederhana sampai yang berteknologi tinggi. Semakin lengkap media yang digunakan maka semakin baik hasil yang dicapai. Dilihat dari jenisnya media dibagi ke dalam media auditif, visual, dan audio visual. Media auditif adalah media yang banyak mengandalkan kemampuan suara saja, seperti radio, cassette recorder, piringan hitam, dan lain-lain. Media visual adalah media yang hanya mengandalkan indera penglihatan, seperti film strip, slide, film bisu, foto/ gambar, grafik, globe/ peta, chart/ bagan, diagram, OHP, dan lain- lain.

Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik karena meliputi kedua jenis media yang pertama dan kedua. Menurut Arsyad media berbasis visual (image atau perumpamaan) memegang peranan yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Media visual dapat memperlancar pemahaman dan memperkuat ingatan. Visual dapat pula menumbuhkan minat siswa serta dapat memberikan hubungan antara isi materi pelajaran dengan dunia nyata. Agar menjadi efektif, visual sebaiknya ditempatkan pada konteks yang bermakna dan siswa harus berinteraksi dengan visual (image) itu untuk meyakinkan terjadinya proses informasi. (Mumtahanah, 2014)

D. Prinsip – Prinsip Latihan

Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban atau intensitasnya semakin hari semakin bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh. Latihan

didefinisikan sebagai aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus sesuai dengan kemampuan masing – masing individu, tujuannya adalah untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis. (Palar et al., 2015)

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen- komponen fisik seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan atau fleksibilitas, daya ledak (power), stamina dan lain –lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan bagi atlet. Pengertian latihan yang berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi: (1) Pembukaan atau pengantar latihan, (2) pemanasan warming up, (3) latihan inti, (4) latihan tambahan dan (5) penutup cooling down). Latihan adalah proses yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah yang diberikan. Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berkelanjutan dengan setiap hari semakin meningkat jumlah beban latihannya, untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya. (Arisman, 2019)

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan diulang ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan fisik dan intensitasnya. Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan diulang ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan fisik dan intensitasnya.

Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga, untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu dilatih secara seksama yaitu : latihan fisik, teknik, taktik, maupun mental, hal yang paling dalam dalam latihan adalah selalu meningkatkan beban supaya terjadi pengaruh yang berarti bagi seseorang. Latihan dapat disarankan untuk menjadi menu latihan kelincihan dengan beberapa variasi yang bermacam macam karena latihan tersebut memiliki hasil yang baik. (Romdani & Prianto, 2018)

Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikologi pelakunya. Jadi latihan yang dilakukan harus disusun secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang dilakukan secara tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan atlet baik secara fisiologi maupun psikologi. Bahkan sebaliknya latihan yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik sistem metabolisme, sistem saraf, dan otot maupun sistem hormonal. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk

meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan atau atlet. Pembebanan latihan yang salah akan mendapatkan dampak besar yang sangat fatal untuk para atlet. (Alfiandi et al., 2018)

Pelatihan dan pengembangan mempunyai kegunaan pada karir jangka panjang karyawan untuk membantu menghadapi tanggung jawab yang lebih besar di waktu yang akan datang. Program ini tidak hanya bermanfaat pada individu karyawan tetapi juga pada organisasi. Program pelatihan dan pengembangan merupakan salah satu kegiatan yang penting dan dijadikan salah satu investasi organisasi dalam hal sumber daya manusia. Program pelatihan dan pengembangan tidak hanya bisa dilakukan oleh departemen sumber daya manusia di dalam organisasi sendiri, tetapi tidak menutup kemungkinan dilakukan oleh lembaga/konsultan lain yang memang program ini. (Kandou, 2013)

F. Variable Latihan

Rencana latihan harus menekankan variable-variabel latihan dalam dosis yang sesuai kebutuhan atlet. Pelatih harus memonitor secara terus menerus kondisi atlet terhadap rencana latihan untuk menentukan apakah Variabel-variabel itu memerlukan penyesuaian lebih lanjut. Suatu analisis yang kritis terhadap rencana latihan tahunan yang digunakan sesuai dengan prestasi atlet dapat memberikan pengertian yang mendalam ke dalam efektifitas pemanipulasian dari variable latihan.

Volume adalah komponen yang utama dari latihan karena volume merupakan prasyarat untuk pendukung teknik, taktik dan fisik yang tinggi. Volume latihan, kadang kurang tepat disebut dengan durasi latihan, merupakan bagian integral

sebagai berikut 1. Waktu atau durasi latihan 2. Cakupan jarak atau beban volume dalam latihan menggunakan resistansi (i.e., beban volume = sets x repetisi x hambatan dalam kg) 3. Jumlah repetisi dari sebuah exercise atau elemen teknik yang dilaksanakan oleh atlet pada saat itu. 3 Definisi volume yang paling sederhana adalah total kuantitas dalam aktifitas latihan yang dilakukan. Volume juga dapat dipertimbangkan sebagai sejumlah kerja yang dilakukan sepanjang sesi atau fase latihan. Total volume latihan harus dapat dikualifikasikan dan dimonitor.

Penilaian volume latihan yang akurat tergantung pada aktivitasnya atau olahraganya. Dalam Olahraga daya tahan (e.g. lari, sepeda, kano, ski cross country., dan dayung), unit yang sesuai untuk menentukan volume latihan adalah mencakup jarak. Dalam angkat berat atau latihan resistansi, beban volume atau metric ton dari latihan yang dinyatakan dalam kilogram (beban volume = sets x repetisi x resistansi dalam kilogram) adalah metode yang paling sesuai untuk menaksir volume karena repetisi/pengulangan itu sendiri dianggap sebagai suatu estimasi/perkiraan yang lemah untuk penyelesaian pekerjaan. Banyaknya repetisi/pengulangan dapat digunakan untuk menghitung volume dalam aktifitas seperti pliometrik atau melempar dalam baseball dan lari track and field. Tampaknya waktu menjadi suatu bilangan pembagi untuk kebanyakan olahraga, walaupun ungkapan volume yang sesuai mungkin suatu faktor waktu dan jarak (e.g. lari 12 km dalam 60 menit). Dua jenis volume yang berdasarkan waktu dapat dihitung.

Intensitas, atau komponen kualitatif dari penampilan kerja seorang atlet adalah variable latihan lain yang penting. Kami mendefinisikan intensitas dalam

hubungannya dengan power (i.e., pengeluaran energi atau kerja per unit waktu), melawan kekuatan, atau kecepatan. Menurut definisi ini, semakin banyak penampilan kerja atlet setiap unit waktu, semakin tinggi intensitasnya. Intensitas adalah sebuah fungsi dari aktivasi neuromuscular, dengan intensitas yang lebih tinggi (e.g., keluaran power yang lebih tinggi, beban eksternal yang lebih tinggi) menuntut aktivitas neuromuscular yang lebih tinggi. Rencana latihan harus meliputi variasi intensitas didalam berbagai rencana fase latihan tahunan, terutama pada tingkat siklus mikro. Ada banyak metode untuk mengukur dan menciptakan intensitas latihan. Sebagai contoh, dengan latihan yang dilakukan terhadap suatu hambatan atau pada tingkat percepatan yang tinggi, intensitas latihan dapat diukur sebagai persentase dari penampilan terbaik. Yang kemudian penampilan terbaik dianggap sebagai intensitas maksimum. Katakanlah seorang atlet menyelesaikan lari 100 m dalam 10 detik, dimana sesuai dengan percepatan 10 m/s. Jika atlet tersebut dapat menghasilkan kecepatan yang lebih tinggi 6 (e.g.. 10.2 m/s) dengan jarak yang lebih pendek, maka intensitasnya akan dipertimbangkan sebagai supermaximal karena lebih dari 100 % percepatan maksimal.(MOTTO, n.d.)

G. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian relevan adalah sebagai berikut:

- 1) (Sucifirawati, 2019). Peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli melalui permainan kucing-kucingan siswa kelas VA MI Badrussalam Surabaya (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya). Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah; 1) Penerapan metode permainan kucing-kucingan pada materi teknik passing bawah dalam bola voli. 2)

Peningkatan keterampilan passing bawah melalui metode permainan kucing-kucingan pada siswa kelas V-A MI Badrussalam Surabaya. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan model Kurt Lewin dan terdiri dari dua siklus. Setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, melaksanakan, observasi, dan refleksi. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kelas dan persentase keberhasilan keterampilan siswa. Jika pada siklus I nilai rata-rata kelas hanya 73,9 pada siklus II nilai rata-rata kelas mampu mencapai 82,8. Selain itu persentase ketuntasan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siklus I hanya mencapai 54,5% sedangkan pada penelitian siklus II mencapai 81,8%.

- 2) (Herlina & Suherman, 2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (COVID)-19 Di Sekolah Dasar. Menggunakan metode penelitian kualitatif, melalui teknik pengumpulan data yakni wawancara, pengamatan dan penelusuran pustaka daring dengan analisis data kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK memiliki potensi untuk dikembangkan di tengah masa pandemi covid-19 melalui model pembelajaran jarak jauh dengan pendekatan kolaboratif.
- 3) (Zulkifli, 2017). Upaya Guru Mengembangkan Media Visual dalam Proses Pembelajaran Fiqih di MAN Kuok Bangkinang Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini Deskriptif dan Kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, maka dapat

disimpulkan bahwa upaya karakteristik siswa, Merumuskan tujuan instruksional, Merumuskan butir- butir materi, Mengembangkan alat ukur keberhasilan, Menulis naskah media, Mengadakan tes dan revisi.

- 4) (Ahdan et al., 2020). Perancangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli Menggunakan Teknologi Augmented Reality Berbasis Android. Kontribusi pada penelitian ini adalah merancang media pembelajaran teknik dasar bola voli, yang bisa digunakan pengguna untuk memahami teknik-teknik dasar permainan bola voli dan memberikan media alternatif bagi masyarakat umum, yaitu sebuah media pembelajaran teknik dasar bola voli menggunakan Teknologi augmented reality berbasis android. Sistem dibangun menggunakan perangkat lunak Unity yang bekerja pada platform android, metode pengembangan sistem yang digunakan adalah metode MDLC (Multimedia Development Life Cycle). Sistem diuji menggunakan ISO 9126 dengan memperoleh nilai Usability, sebesar 89%, Functionality sebesar 98%, dan Portability sebesar 73%.

H. Draft Model

1) Spesifikasi Model

Produk yang diharapkan dari kegiatan penelitian pengembangan (R&D) ini adalah pengembangan latihan "*passing atas*" bola voli berbasis media audio visual untuk atlet pemula. Spesifikasi mencakup semua identitas penting yang digunakan untuk membedakan produk lainnya. Model latihan *passing atas* memiliki spesifikasi sebagai berikut:

- a) Materi/model latihan passing adalah bentuk produk yang dikemas dalam sebuah video. Model latihan di upload ke dalam youtube dan dipublikasikan dan akan dipraktekkan di dalam latihan bola voli
- b) Prosedur menggunakan model latihan passing yang disusun secara rinci untuk memberi kemudahan bagi (pelatih)
- c) Model latihan passing atas berupaya mendekatkan dan mengembangkan atlet pemula dengan potensi yang ada baik menyinggung atau menyampaikan secara penuh.

2) Rancangan Model

Rancangan model passing atas bola voli untuk atlet pemula dengan produk akhirnya berupa video variasi latihan teknik passing atas bola voli. Video permainan ini berbasis tentang model variasi latihan passing atas bola voli yang dikembangkan. Adapun rancangan model yang akan dikembangkan memiliki rancangan sebagai berikut:

a) Bagian Awal

Cover sampul dari produk yang berupa video model permainan teknik passing atas. Pada awal video berisikan tentang gambar dari metode latihan passing atas.

Sedangkan pada akhir video berisikan latar belakang, tujuan dikembangkannya model latihan passing atas bola voli, spesifikasi produk dan manfaat model latihan passing yang dikembangkan. Berikutnya penjelasan tentang model latihan passing atas bola voli serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan tersebut.

b) Bagian Inti

Model latihan passing atas bola voli yang terdiri dari persiapan latihan, menyiapkan media model latihan serta tujuan yang ingin dicapai dalam model latihan passing atas bola voli. Model latihan passing atas bola voli merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kemampuan atau akurasi passing dalam bola voli.

c) Bagian Akhir

Bagian akhir berupa penutup dalam video model latihan passing atas bola voli adalah kesimpulan model latihan passing atas bola voli