



**PROFIL KESEGERAN JASMANI, TEKNIK DASAR BOLA
VOLI DAN TINGKAT *EMOTIONAL QUOTIENT***

(*Survey* Pada Atlet Klub Bola Voli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun
2015)

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Hermawan Nopendra

UNNES
UNIVERSITAS 6301411062 SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Hermawan Nopendra. 2016. Profil Kesehatan Jasmani, Teknik Dasar Bola Voli Dan Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) Pada Atlet Klub Bola Voli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015. Skripsi. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Kelolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Dr. Nasuka, M. Kes., Pembimbing II: Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M. S.

Permasalahan dalam penelitian ini: (1) seberapa kemampuan kesehatan jasmani pada atlet putri klub bolavoli citra serasi kabupaten semarang tahun 2015? (2) seberapa penguasaan teknik dasar bolavoli pada atlet putri klub bolavoli citra serasi kabupaten semarang tahun 2015? (3) seberapa tingkat *Emotional Quotient* pada atlet putri klub bolavoli citra serasi kabupaten semarang tahun 2015? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan kesehatan jasmani, teknik dasar bolavoli dan tingkat *Emotional Quotient* pada atlet.

Jenis penelitian ini menggunakan *survey test*. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet putri klub bolavoli citra serasi sebanyak 16 atlet. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sample*. Instrumen yang digunakan tes TKJI, teknik dasar bolavoli dan tes kuesioner untuk *Emotional Quotient*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kemampuan kesehatan jasmani pada atlet putri rata-rata 20.38 termasuk kategori baik (18-21). (2) kemampuan teknik dasar bolavoli pada atlet putri rata-rata 16.19 termasuk kategori sedang (12-18). (3) tingkat kemampuan emosi pada atlet putri rata-rata 27.81 termasuk kategori mapan (24-39). (4) tingkat kekuatan emosi pada atlet putri rata-rata 34.38 termasuk kategori seimbang (25-39). (5) Tingkat kepuasan emosi pada atlet putri rata-rata 33.12 termasuk kategori puas (24-39).

Simpulan : kemampuan kesehatan jasmani atlet putri 20.38 baik, baik ini menunjukkan level 3 yang mendekati baik sempurna. Kemampuan teknik dasar bolavoli atlet 16.19 sedang, kategori sedang dalam teknik dasar menunjukkan sedang yang levelnya 5 mendekati rata-rata sedang yang sempurna. Kemampuan emosi atlet 27.81 mapan, rata-rata kategori mapan dalam kemampuan emosi masih menunjukkan mapan yang levelnya 4 yang kurang sempurna sedangkan yang sempurna itu levelnya disekitaran level 16. Kekuatan emosi atlet 34.38 seimbang, rata-rata seimbang dalam kekuatan emosi menunjukkan level 10 mendekati kekuatan emosi seimbang yang sempurna. Kepuasan emosi 33.12 kategori puas, rata-rata puas yang sempurna sekitar level 16 sedangkan rata-rata puas dalam kategori ini menunjukkan level 10. Saran : kepada pelatih perlu ditingkatkan beban latihan, repertisi latihan agar mendapatkan kemampuan latihan yang maksimal sedangkan untuk emosinya perlu adanya latihan emosi untuk mengelola emosi yang matang supaya berhasil dalam prestasinya

Kata Kunci : Bola Voli Klub Citra Serasi

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Hermawan Nopendra

NIM : 6301411062

Jurusan/Prodi : PKLO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Kesegaran Jasmani, Teknik Dasar Bola Voli dan Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) Pada Atlet Klub Bola Voli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 19 Februari 2016

Peneliti



6000
ENAM RIBU RUPIAH

an Nopendra
NIM. 6301411062

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

PROFIL KESEGERAN JASMANI, TEKNIK DASAR BOLA VOLI DAN TINGKAT
EMOTIONAL QUOTIENT (EQ) PADA ATLET KLUB BOLA VOLI PUTRI CITRA
SERASI KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2015

Disusun oleh:

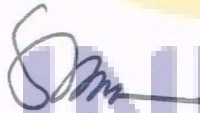
Nama : Hermawan Nopendra

NIM : 6301411062

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

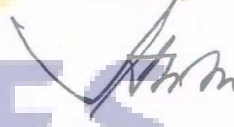
Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 25 Februari 2016 oleh:

Pembimbing I



Dr. Nasuka, M. Kes.
NIP. 195909161985111001

Pembimbing II



Dra. M. M. Endang Sri Retno, M. S
NIP. 195501111983032001

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



PENGESAHAN

Skripsi atas nama Hermawan Nopendra, NIM. 6301411062. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Profil Kesegaran Jasmani, Teknik Dasar Bola Voli Dan Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) Pada Atlet Klub Bola Voli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari Senin, Tanggal 21 Maret 2016.

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris Ujian

Soedjatmiko, M. Pd.
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Joko Hartono M. Pd
NIP. 195611111984031001

(Ketua)

2. Dr. Nasuka, M. Kes.
NIP. 195909161985111001

(Anggota)

3. Dra. M. M. Endang Sri Retno, M. S (Anggota)
NIP. 195501111983032001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Sebaik-baiknya manusia adalah yang berguna bagi manusia yang lain
(H.R Baihaqi)
2. Pelajaran yang baik adalah rintangan yang dihadapi dalam tugas dan kehidupan yang berhasil dilakukan berkat adanya ketabahan, semangat dan ketelitian (LA Aziz Hasim, BA dan Drs Kasim Ibrahim)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapakku Slamet Sudiyono dan Ibu Sri Suparmi
Tercinta atas segala cinta dan kasih sayangmu selalu mendoakan serta membimbing tanpa pamrih.
2. Kakakku Ninik Kartiningsih untuk doa dan semangatnya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kepada hamba-Nya kelapangan dada dan kelembutan hati, yang menggerakkan hati hamba-Nya untuk selalu berjalan di jalan-Mu. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW .

Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Profil Kesegaran Jasmani, Teknik Dasar Bola Voli Dan Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) Pada Atlet Klub Bola Voli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Nasuka, M. Kes., selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M. S., selaku Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen jurusan PKLO, FIK, UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Pelatih pada klub Citra Serasi yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian pada atlet-atletnya.
8. Atlet-atlet pada Klub Citra Serasi yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Maslaah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Olahraga Bola Voli.....	8
2.1.2 Teknik Dasar Bermian Bola Voli.....	8
2.1.3 Kesegaran Jasmani.....	23
2.1.4 <i>Emotional Quotient</i> (EQ).....	27
2.1.5 Prinsip-Prinsip Dasar Latihan.....	32
2.1.6 Evaluasi Latihan.....	35
2.1.7 Kerangka Berpikir.....	39
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	40
3.2 Variabel Penelitian.....	40
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	41
3.4 Instrumen Penelitian.....	42
3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	59

3.6 Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data.....	62
4.2 Hasil Penelitian.....	67
4.2.1. Hasil Tes Kemampuan Kesegaran Jasmani Atlet Putri Citra Serasi.....	68
4.2.2. Hasil Tes Penguasaan Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Atlet Putri Citra Serasi.....	70
4.2.3. Hasil Tes Kemapanan Emosi Atlet Putri Citra Serasi.....	72
4.2.4. Hasil Tes Kekuatan Emosi Atlet Putri Citra Serasi.....	74
4.2.5. Hasil Tes Kepuasan Emosi Atlet Putri Citra Serasi.....	75
4.3 Pembahasan.....	77
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	81
5.2 Saran.....	81
Daftar Pustaka	83
Lampiran-Lampiran	84



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Tes Lari <i>Sprint</i> Berdasarkan Tingkatan Usia.....	43
2. Penilaian Tes <i>Pull up</i> Berdasarkan Tingkatan Usia.....	44
3. Penilaian Tes <i>Sit Up</i> Berdasarkan Tingkatan Usia.....	45
4. Penilaian Tes <i>Vertikal Jump</i> Berdasarkan Tingkatan Usia.....	45
5. Penilaian Tes Lari Sedang Berdasarkan Tingkatan Usia.....	46
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	46
7. Penilaian Tes <i>Passing Bawah</i>	48
8. Penilaian Tes <i>Passing Atas</i>	48
9. Penilaian Tes Servis atas.....	51
10. Penilaian Tes <i>Smash</i>	53
11. Norma Tingkat Kemampuan Teknik Dasar.....	53
12. Rangkuman perhitungan Percent Statistik Deskriptif Variabel Kemampuan Kesegaran Jasmani, Teknik Dasar Bola Voli, Kemapanan Emosi, Kekuatan Emosi, Kepuasan Emosi.....	63
13. Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel Kemampuan Kesegaran Jasmani pada Atlet Putri Klub Citra Serasi	64
14. Norma Tes Kemampuan Kesegaran Jasmani pada Atlet Putri Klub Citra Serasi.....	64
15. Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel Teknik dasar Bola Voli pada Atlet Putri Klub Citra Serasi.....	65
16. Norma Tes Penguasaan Kemampuan Teknik Dasar.....	65
17. Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel Kemapanan Emosi pada Atlet Putri Klub Citra Serasi.....	66
18. Norma Tes Kemapanan Emosi	66
19. Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel Kekuatan Emosi pada Atlet Putri Klub Citra Serasi.....	67
20. Norma Tes Kekuatan Emosi.....	67
21. Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel Kepuasan Emosi Atlet Putri Klub Citra Serasi.....	68
22. Norma Tes Kepuasan Emosi.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Floating Overhand Serve.....	12
2. Overhand Change-Up Service (Slider Floating Overhand).....	13
3. Jumping Service (Servis dengan melompat).....	14
4. Posisi Tangan dan Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Atas.....	16
5. Posisi Tangan dan Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> bawah.....	16
6. Set Up (Umpan).....	19
7. Tahap-tahap melakukan Smash dari pergelangan tangan.....	20
8. Block (Bendungan).....	22
9. Otak Emosional.....	30
10. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	39
11. Desain penelitian “ <i>One-shot case study</i> ”.....	40
12. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Bawah.....	48
13. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Atas.....	49
14. Pelaksanaan Tes Servise Atas.....	51
15. Pelaksanaan Tes <i>Smash</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

1. Usulan pembimbing.....	86
2. Surat Ijin Penelitian.....	87
3. Penetapan Dosen Pembimbing.....	88
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	89
5. Hasil Tes TKJI Klub Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015	90
6. Hasil Tes Teknik Dasar Bola Voli Klub Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015.....	91
7. Hasil Tingkat Emosional Klub Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015.....	92
8. Hasil Olah Data.....	93
9. Dokumentasi Atlet Klub Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015.....	96



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini olahraga mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk olahraga prestasi. Hal ini dapat dilihat dengan semakin banyak masyarakat baik dari kalangan atas, menengah maupun masyarakat kalangan bawah menggemari olahraga. Olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang mulai disegani diberbagai kalangan.

Menurut M. Yunus, 1992 ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan atau memantulakn bola sebelum bola jatuh atau sebelum bola menyentuh lantai. Permainan bolavoli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, di bawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. PBVSI disahkan oleh KOI (Komite Olahraga Indonesia) pada bulan Maret 1955 sebagai induk organisasi Bolavoli yang tertinggi di Indonesia.

Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang maksimal dengan menggunakan teknik dasar bolavoli servis atas, passing atas, bawah dan smash. Permainan baru bisa berlangsung lancar dan teratur, apabila para pemain menguasai unsur-unsur dasar permainan. Ini berlaku untuk setiap permainan dengan bola, baik

memanfaatkan bola mati ataupun bola liar. Pada tahap awal permainan bolavoli sudah memadai apabila pemain menguasai tiga unsur dasar yaitu *service* atas, *passing* atas, *bawah* dan *smash*.

Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktifitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani ini seringkali terlupakan, padahal kesegaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik khususnya pada remaja diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Menurut utari (2007: 23), kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik.

Daniel Goleman salah seorang yang mempopulerkan jenis kecerdasan manusia lainnya yang dianggap sebagai faktor penting yang dapat mempengaruhi terhadap prestasi seseorang, yakni Kecerdasan Emosional, yang kemudian kita mengenalnya dengan sebutan Emotional Quotient (EQ). Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dengan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 1999).

Menurut M. Sajoto (1995:7) pada waktu itu telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi :

1. Pengembangan fisik (*Physical Build-Up*)
2. Pengembangan teknik (*Technical Build-Up*)
3. Pengembangan mental (*Mental Build-Up*)

4. Kematangan juara.

Kemampuan emosional seorang pemain voli meliputi memiliki sikap mental dan kepribadian yang baik, memiliki tingkat kecerdasan yang cukup, dan mempunyai motivasi yang tinggi. Pembinaan merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi bolavoli sehingga pembinaan harus dilakukan terus menerus, serius, tidak mengenal lelah, dan secara bertahap. Sekarang ini dalam pembinaan atlet bolavoli banyak didirikan klub untuk memunculkan atlet-atlet yang handal. Di Indonesia dikenal dengan sebutan SBVSI (Sekolah Bola Voli Se Indonesia).

Pada tanggal 26 Oktober 2002, paguyuban ini di daftarkan secara resmi ke Pengcab PBVSI Kabupaten Semarang dengan nama PBV CITRA SERASI. Sebagai sebuah intensitas voli yang berbasiskan komunitas pendidikan, Citra Serasi mengembangkan atlet-atlet putri berbakat dan potensial pemula untuk dilatih dan dibina secara berjenjang untuk menjadi atlet yang handal secara teknik, mempunyai karakter *sportif*, serta berpendidikan memadai untuk menjamin masa depan atlet dimana mereka harus menjalani kehidupan yang sesungguhnya setelah dewasa nanti.

Jadwal latihan Klub Bolavoli Putri Citra Serasi setiap harinya pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu pada pukul 15.30 – 19.30 WIB di Gor Wujil Ungaran. Klub Bolavoli Putri Citra Serasi tidak memiliki jadwal latihan tertulis, baik latihan fisik maupun latihan teknik dasar.

Latihan yang dilakukan setiap harinya hanyalah latihan teknik dasar, teknik dasar yang dilakukan pada atlet (1) atlet melakukan passing bawah dan atas mandiri secara berpasangan (2) latihan block secara berpasangan (3) atlet melakukan latihan smash.

Latihan yang dilakukan pada atlet klub bolavoli putri Citra Serasi hanyalah latihan teknik dasar. Tetapi dari latihan tersebut ada faktor yang mempengaruhi pada atlet tersebut yaitu faktor psikologi. Faktor psikologis pada setiap atlet sangat berbeda-beda. Adapun atlet yang kebugaran fisik baik, teknik baik tetapi emosinya belum tentu baik saat melakukan permainan.

Faktor psikologi yang mempengaruhi prestasi atlet adalah *Emotional Quotient*. Menurut Goleman, EQ (*Emotional Quotient*) merupakan kemampuan berempati, bela rasa, dan menghadapi diri dan perasaan orang lain, dan motivasi untuk maju. Salah satu dari penyebab gagalnya pencapaian prestasi tersebut adalah faktor mental. Misalnya saat melakukan smash keras pada lawan yang mempunyai postur tubuh yang lebih tinggi saat mengeblock bola, tetapi bola tidak melewati net justru jatuh didaerah sendiri karena faktor emosi sehingga bola yang harusnya ditipu untuk mendapatkan poin tetapi dismash keras itu sebabnya kesalahan teknik karena tidak bisa mengontrol emosi.

Perlu adanya evaluasi untuk klub bolavoli citra serasi untuk memperbaiki tingkat kemampuan atlet dan pelatih. Setiap latihan pada klub bolavloi putri citra serasi pelatih memberikan evaluasi pada setiap item latihan yang dilakukan pada hari itu juga. Supaya atlet bisa mengetahui kesalahan mana yang harus diperbaiki pada latihan tersebut.

Untuk pelatih klub citra serasi harus bisa mengevaluasi tentang program latihan yang dijalankan, program latihan harus mengetahui kemampuan setiap atletnya agar atlet bisa menjalankan program latihan yang disusun oleh pelatih supaya kemampuan setiap atlet bisa baik untuk kejuaran nasional agar alet bisa berprestasi yang baik pada klubnya

Berdasarkan beberapa uraian tersebut di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dalam tim bolavoli klub putri citra serasi dengan judul **“Profil Kesegaran Jasmani, Teknik Dasar Bola Voli dan Tingkat *Emotional Quotient* Pada Atlet Klub Bola Voli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Kesegaran jasmani yang dimiliki pada atlet Klub Bola voli Putri Citra Serasi belum ada jadwal latihannya, sehingga belum diketahui kemampuan dari tiap atlet..
- 1.2.2 Teknik dasar pada atlet belum diketahui kemampuannya, sehingga tiap atlet kemampuannya dalam melakukan teknik-teknik dasar sangatlah berbeda beda
- 1.2.3 Faktor Emosional setiap atlet Putri Citra Serasi berbeda belum diketahui kemampuan dari tiap atletnya. Karena dapat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan saat permainan bolavoli.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Oleh karena itu, penulis membatasi dalam konteks permasalahan yang terdiri dari :

- 1.3.1 Penelitian ini dibatasi pada penguasaan kesegaran jasmani yang terdiri dari *sprint, pull up, sit up, vertikal jump* dan lari sedang pada atlet di Klub Bola Voli Putri Citra Serasi.

1.3.2 Penelitian ini dibatasi pada penguasaan kemampuan teknik dasar bola voli yang terdiri dari *passing* atas, *passing* bawah, servis atas, dan *smash* pada atlet Klub Bola Voli Putri Citra Serasi.

1.3.3 Penelitian ini dibatasi pada penguasaan kemampuan *EQ* pada atlet Klub Bola Voli Putri Citra Serasi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1.4.1 Berapa besar kemampuan kebugaran jasmani pada Klub Bolavoli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015?

1.4.2 Berapa besar penguasaan kemampuan teknik-teknik dasar bola voli pada Klub Bolavoli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015?

1.4.3 Berapa besar penguasaan tingkat *Emotional Quotient* pada Klub Bolavoli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan suatu dorongan dan arah yang diinginkan. Tujuan dari penelitian ini adalah :

1.5.1 Untuk mengetahui kebugaran jasmani pada Klub Bola Voli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015.

1.5.2 Untuk mengetahui teknik-teknik dasar bolavoli pada Klub Bola Voli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015.

1.5.3 Untuk mengetahui tingkat *Emotional Quotient* pada Klub Bola Voli Putri Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai pengembangan ilmu keolahragaan khususnya yang berkaitan dengan permainan bola voli termasuk kemampuan fisik dan teknik dasar bola voli.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh peneliti dalam mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam pelatihan bola voli pada atlet usia remaja. Dengan pembinaan dasar tentang cara-cara melakukan keterampilan teknik dasar bola voli yang baik sehingga atlet remaja bisa dapat mempunyai tekad untuk berprestasi.

2. Bagi Atlet

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana tingkat kesegaran jasmani atlet, tingkat keterampilan teknik dasar bola voli dan tingkat *EQ* sehingga atlet terpacu untuk lebih meningkatkan latihannya.

3. Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan evaluasi dan membuat kebijakan baru untuk meningkatkan kualitas atlet terkait dengan kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar bola voli yang belum optimal.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Bolavoli

Menurut Suharno H. P (1980 : 1) Permainan bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada dasarnya berpegangan pada dua prinsip ialah prinsip teknik dan psikis. Prinsip teknik maksudnya pemain memvoli bola dengan bagian badan pinggang keatas, hilirkan bola di udara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. Prinsip psikis adalah pemain bermain dengan tenang dan kerjasama yang baik.

Menurut Munasifah (2010) Bola Voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan.

2.1.2 Teknik Dasar Bermain Bola voli

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang maksimal (M. Yunus 1997 : 68).

Menurut Dieter Beutelstahl (2011:8) bahwa teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktik, dan bertujuan mencari penyelesaian

suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna.

Pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bolavoli menurut Suharno HP. (1981:35) mengingat hal-hal sebagai berikut (1) hukum terhadap pelanggaran permainan yang hubungannya dengan kesalahan dalam melakukan teknik; (2) karena terpisahnya tempat antara regu ke satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari permainan lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama; (3) banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain membawa bola, mengangkat bola, serta pukulan rangkap; (4) permainan bola voli adalah permainan yang cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan teknik yang lebih besar; dan (5) penguasaan taktik-taktik yang tinggi hanya memungkinkan kalau penguasaan teknik dasar yang tinggi dalam bola voli cukup sempurna.

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. Selanjutnya macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Munasifah (2008:27) meliputi : (1) *passing* atas, (2) *passing* bawah, (3) *set-up*/umpan, (4) *smash*, (5) servis, (6) *block*/membendung.

Dalam permainan bola voli penguasaan teknik- teknik diatas merupakan hal yang harus dikuasai bagi seorang pemain bola voli. Karena pada dasarnya

beberapa teknik tersebut adalah suatu hal yang sangat penting dalam melakukan permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan permainan dengan tempo yang cepat dan bila tidak menguasai teknik dasar dengan baik akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang sangat merugikan bagi tim. Selanjutnya, M. Yunus (1992: 68) menyatakan bahwa teknik dasar permainan bolavoli meliputi: (a) servis, (b) *passing*, (c) umpan, (d) *smash*, (e) bendungan.

2.1.2.1 Service

Menurut M. Yunus (1992:69) servis merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu agar regu berhasil meraih kemenangan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampui net ke daerah lawan. Menurut Dieter Beutelstahl (2011:8) servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

Adapun beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain: (1) servis tangan bawah (*underhand service*), (2) servis mengapung (*floating service*), (3) *topspin service*, (4) *jumping service* (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Servis tangan bawah terdiri dari servis tangan bawah normal, *catting underhand service*, servis mengapung tangan bawah, sedangkan servis tangan atas terdiri dari tenis servis, servis *floating/mengapung* dan servis cekis (Suharno HP, 1981:40).

Servis yang baik, sangat mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan. Karena servis yang baik akan menyulitkan lawan dalam menerima bola dan itu sangat membantu untuk memperoleh angka bagi tim. Banyak yang beranggapan pukulan servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Menurut M. Yunus (1992 : 69) terdapat beberapa jenis service yaitu (1) service tangan bawah (*underhard service*), (2) Sevis Mengapung (*Floating serve*), (3) *Floating Overhand serve*, (4) *overhand change-Up Service*, (5) *Over Round-Hause Service (Hook Service)*, (6) servis dengan melompat (*Jumping Service*).

1. Service tangan bawah (*underhard service*)

Sikap permulaan dengan berdiri di daerah servis menghadap kelapangan, bagi yang tidak kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengah.

Gerakan pelaksanaan bola dilambungkan di depan pundak kanan, seinggi 10-20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kana ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggam tangan ditegangkan.

Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk kelapangan mengambil posisi dengan sikap siap untuk menerima pengambilan serangan dari lawan.

2. Sevis Mengapung (*Floating Serve*)

Jenis servis ini di mana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran dengan kata lain, bola berjalan mengapung atau

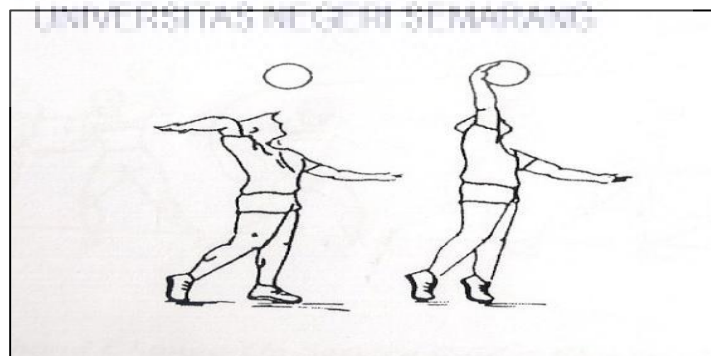
mengambang. Kesukaran lawan dalam menerima servis float ini terletak pada sifat jalannya bola yang mengapung dan tidak berjalan dalam satu lintasan lurus, kecepatan yang tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah sehingga menimbulkan kesukaran untuk memprediksi arah datangnya bola secara tepat.

3. Floating Overhand Serve

Sikap permulaan dengan berdiri di daerah servis menghadap kelapangan, bagi yang tidak kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya, namun ada juga pemain berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net. Bola di pegang di tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan menggenggam atau dapat juga dengan telapak tangan terbuka.

Gerakan pelaksanaan bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi dari kepala, tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis bola, untuk menghindari terjadinya putaran pada bola.

Follow through lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorongkan ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang cepat (pukulan keras) dapat dilakukan tanpa follow through.

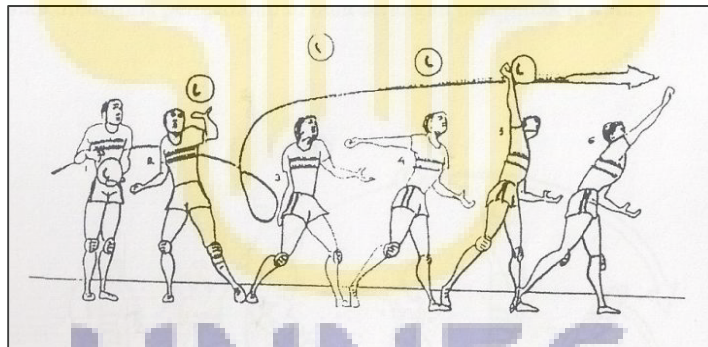


Gambar 1 Floating Overhand Serve
(M. Yunus 1992 : 74)

4. Overhand Change-Up Service (Slider Floating Overhand)

Sikap permulaan berdiri menyamping net, posisi kedua kaki sejajar, tangan kiri memegang bola di depan badan, tangan kanan yang akan meukul bola menggenggam. Gerak pelaksanaan langkahkan kaki kiri ke samping, lambungkan bola di depan pundak kiri kemudian ayunkan lengan kanan dengan gerak melingkar ke arah bola samping memindahkan berat badan ke kiri, perkenaan tangan dengan bola berada di depan pundak kiri dan lengan dalam keadaan lurus.

Setelah tangan mengenai bola, gerakan lengan dibawa lurus ke depan, sambil memindahkan berat badan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi siap menerima bola serangan dari lawan.



Gambar 2 Overhand Change-Up Service (Slider Floating Overhand)
(M. Yunus 1992 : 76)

5. Overhand Round-House Service (Hook Service)

Sikap permulaan berdiri menyamping lapangan, jarak kedua kaki selebar pundak, kedua tangan memegang bola. Gerak pelaksanaan lambungkan bola di atas pundak kanan (di atas lengan yang akan memukul bola), liukkan badan ke arah kanan dan lutut ditekuk, kemudian ayunkan lengan kanan ke arah bola dengan gerakan melingkar secepat mungkin, telapak tangan dalam keadaan terbuka, pada waktu telapak tangan mengenai bola lengan dalam keadaan lurus

dan gunakan lecutan pergelangan tangan pada waktu telapak tangan mengenai bola untuk menambahkan kecepatan putaran bola.

Setelah telapak tangan mengenai bola, lanjutkan gerakan lengan kanan melingkar ke arah kiri dan pindahkan berat badan ke kaki kiri, kemudian segera diikuti dengan gerakan melangkahkan kaki kanan ke arah lapangan untuk segera mengambil posisi siap menerima pengambilan/serangan bola dari lawan

6. Servis dengan melompat (*Jumping Service*)

Sikap permulaan berdiri di daerah servis dekat garis belakang menghadap ke net, kedua tangan memegang bola. Lambungkan bola setinggi kurang lebih 3 meter di depan badan, kemudian badan merendah dengan menekuk lutut untuk awalan melompat setinggi mungkin.

Kemudian bola dipukul setinggi mungkin seperti gerakan smash. Lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya sehingga menghasilkan pukulan topspin yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan lawan.



Gambar 3 Jumping Service (Servis dengan melompat
(M. Yunus 1992 : 78)

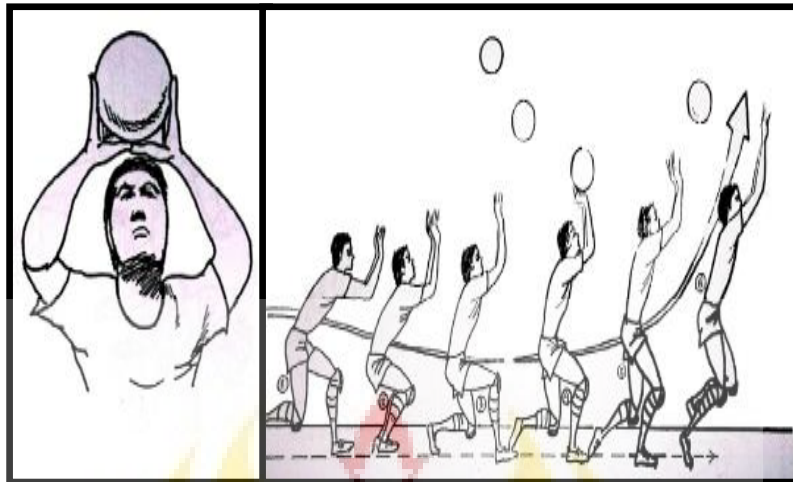
2.1.2.2 Passing bawah dan Passing Atas

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola

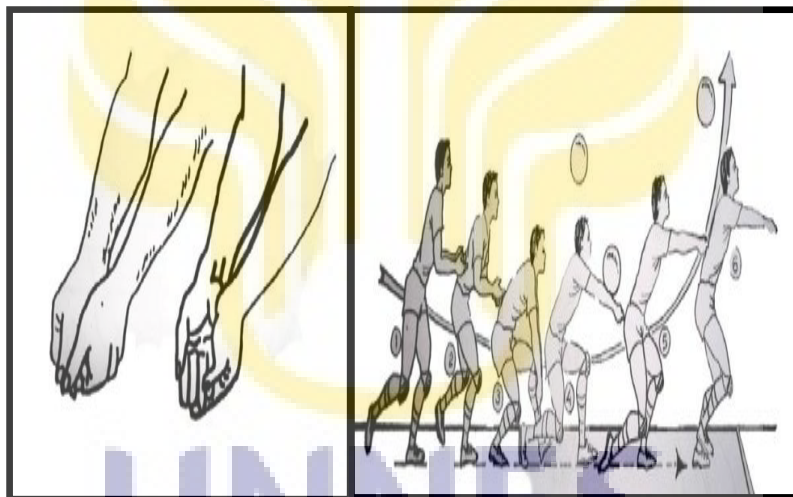
serangan kepada regu lawan. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Nuril Ahmadi (2007:22) mendefinisikan *passing* sebagai upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Menurut Suharno HP (1981:47-56) bahwa teknik *passing* bawah dapat dilakukan dengan cara *passing* bawah normal, *pass* bawah satu tangan, *pass* bawah satu tangan dengan meluncur. Sedangkan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan cara guling kebelakang, *pass* atas dengan guling kesamping dan *pass* atas dengan meloncat. Memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Teknik melakukan *passing* bawah menurut Munasifah (2008: 28) yaitu (1) dengan dua tangan, (2) dengan satu tangan dan dua tangan dapat dilakukan dengan sikap normal, guling kesamping, terjun kedepan dan setengah guling kebelakang.

Teknik *passing* atas sangat efektif digunakan untuk mengambil bola atas. Pada umumnya *passing* atas digunakan untuk mengumpan ke teman yang lain dalam tim, yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang ke lapangan lawan. Menurut Nuril Ahmadi (2007:25), cara melakukan teknik *passing* atas yang baik adalah jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditebuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45°. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.



Gambar 4 Posisi Tangan dan Rangkaian Gerakan *Passing Atas*
(M. Yunus, 1992: 91-92)



Gambar 5 Posisi Tangan dan Urutan Gerakan *Passing Bawah*
(M: Yunus, 1992: 83-84)

Menurut M. Yunus (1992: 79), langkah-langkah melakukan *passing* bawah antara lain sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Sikap permulaan, ambil sikap siap normal kemudian Kedua lutut ditebuk dengan badan sedikit dibungkakan ke depan. Berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu

punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

Gerakan pelaksanaan, ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan lengan. Di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan. Lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus. Gerakan lanjutan, setelah ayunan lengan mengenai bola. Kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/ badan.

Kemudian langkah-langkah dalam melakukan *passing* atas antara lain sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Sikap permulaan, ambil posisi sikap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar dada. Berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan. Lutut ditekuk dengan badan merendah. Tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi. Jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

Gerakan pelaksanaan, tepat saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan. Kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik. Gerak lanjutan, setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan. Diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

2.1.2.3 Umpan (*set up*)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk *smash* (M. Yunus, 1992: 101). Umpan yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan yaitu (1) bola harus melambung dengan tenang di atas daerah serang di lapangan sendiri, (2) bola harus berada di atas jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di *smash* dan (3) jarak umpan dengan net sesuai dengan tipe serangan yang diinginkan.

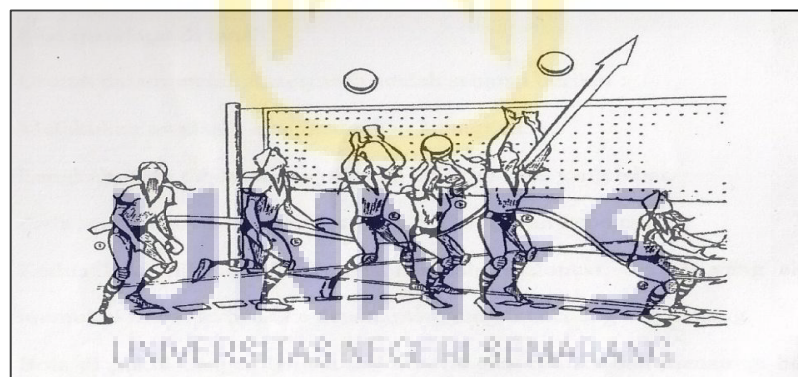
Menurut Munasifah (2008: 28) umpan ada dua macam, yaitu umpan ke depan dan umpan ke belakang. Umpan ke depan dan umpan ke belakang dapat dilakukan dengan cara (1) menurut tinggi bola dari net, terdiri dari umpan normal/*normal set-up/open set-up*, umpan semi/*medium set-up* (tinggi bola 1 m sampai dengan 1.99 m di atas net) dan umpan kecil/*low set-up* (tinggi bola 99 cm ke bawah dari tepi atas net), (2) menurut arah bola dengan net, yaitu sejajar, vertikal dan diagonal.

Langkah-langkah dalam melakukan umpan berdasarkan arah bola dari sisi pengumpan seperti menurut M. Yunus (1992: 102) yaitu: (1) mengumpan ke depan dekat dan sejajar dengan net, (2) mengumpan ke belakang dekat dan sejajar dengan net, (3) Umpan kedepan dengan meloncat, dan (4) umpan ke belakang dengan meloncat.

Pertama, mengumpan ke depan dekat dan sejajar dengan net. Segera menempatkan badan di bawah bola, posisi bola pada waktu persentuhan dengan tangan relatif tinggi di atas dahi agar jalannya bola lebih parabol. Dorongkan bola sambil menggunakan gerakan pergelangan tangan. Kedua, mengumpan

kebelakang dekat dan sejajar dengan net. Segera menempatkan badan di bawah bola. Posisi bola tegak lurus dengan badan, telapak tangan dan jari-jari membuka lebar dan menghadap ke atas. Dorongkan lengan keatas, badan membusur dan pandangan mengikuti arah jalannya bola.

Ketiga, umpan kedepan dengan meloncat. Segera menempatkan badan di bawah bola. Loncat setinggi tingginya dan pada saat melayang di udara, dorongkan bola dengan gerakan agak eksplosif dengan menggunakan gerakan pergelangan tangan. Kemudian mendarat dengan menumpu pada kedua kaki dengan mengeper. Keempat, umpan ke belakang dengan meloncat. Segera menempatkan badan tepat di bawah bola. Loncat setinggi tingginya, pada saat melayang dorongkan kebelakang atas, badan membusur kebelakang dan pandangan mengikuti arah jalannya bola lalu mendarat pada kedua kaki dengan mengeper.



Gambar 6 *Set Up* (Umpan)
(M. Yunus 1992 : 106)

2.1.2.4 *Smash*

Menurut Nuril Ahmadi (2007:32) *smash* adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalanya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi. *Smash* yang

dilakukan harus dilakukan dengan cepat, tepat dan keras. Agar pukulan *smash* yang diarahkan ke lawan sulit di terima dan dengan teknik ini peluang mendapatkan angka lebih besar.

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakuka *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi (M Yunus, 1992: 108). *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang komplek yang terdiri dari: a) Langkah awalan b) Tolakan untuk meloncat c) Memukul bola saat melayang di udara d) Saat mendarat kembali setelah memukul bola (M. Yunus, 1992: 108).

Menurut Dieter Beutelstahl (2011: 25) bahwa *smash* terdiri dari empat jenis yaitu frontal *smash* atau *smash* depan, frontal *smash* dengan twist atau *smash* depan dengan memutar, *smash* dari pergelangan tangan dan dump atau *smash* tipuan.



Gambar 7 Tahap-tahap melakukan Smash dari pergelangan tangan (Dieter Beutelstahl, 2012:29)

Smash depan atau *frontal smash* dilakukan dengan cara (1) tubuh sudah berada pada posisi membungkuk sedikit seperti yang dijelaskan sebelumnya, (2) otot-otot perut, bahu dan lengan berkontraksi pada saat yang bersamaan,

kontraksinya pada saat yang bersamaan, (3) kontraksinya kuat dan terulang beberapa kali berturut-turut. Kerjasama antara otot-otot inilah yang menyebabkan lengan terjulur, menyentuh bola dan memukulnya, (4) pergelangan tangan tidak boleh kaku dan jari-jari tangan terbuka sedikit, (5) bola dipukul pada bagian atasnya dan (6) sesudah mengadakan kontak dengan bola, lengan pemukul itu terus bergerak ke depan dan ke bawah, mengadakan *follow-through* yang sempurna.

Smash dengan berputar atau *frontal smash* dengan *twist* dilakukan dengan cara (1) bagian atas dari tubuh diputar, seakan akan ada poros vertikalnya, (2) biasanya putaran tergantung pada arah pukulan, dan (3) putaran tubuh bagian atas ini diikuti dengan putaran kedua pada seluruh gerakan ini dilakukan sewaktu pemain sedang melompat atau belum bersinggungan kembali dengan tanah. *Smash* dari pergelangan tangan dilakukan dengan cara (1) *smash* jenis ini hanya menggunakan gerakan pergelangan tangan saja, (2) dengan mempergunakan *spin* yang kuat, bola dipukul dengan cukup cermat.

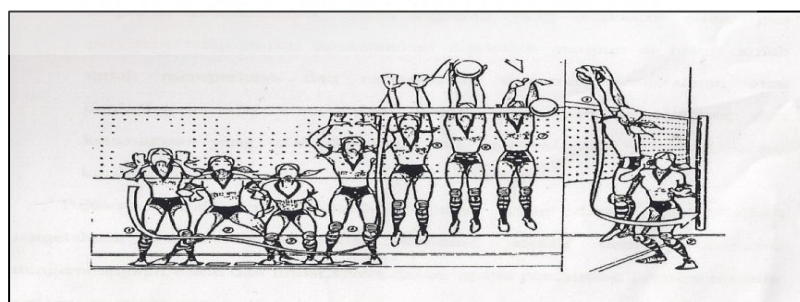
Smash tipuan atau *dump* dilakukan dengan cara (1) pemain melakukan gerakan-gerakan sama dengan pada waktu hendak memukul *frontal smash*, (2) tetapi pada waktu kontak dengan bola, bola itu tidak dipukul, melainkan disentuh saja dengan jari-jari tangan, (3) lengan pemukul tetap bergerak dan dengan gerakan jari-jari itulah pemain mengarahkan bola, (4) bola diarahkan ke tempat-tempat lowong di pihak lawan, yang kurang terjaga, dan (5) bola itu dilewatkan melalui atau mengelilingi *block* yang sudah dipersiapkan oleh lawan untuk menghadapi *smash* pemain itu. Bola dapat dilambungkan pendek atau panjang, tergantung pada situasi setempat.

2.1.2.5 *Block* (bendungan)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992:119), dalam hal ini *blocking* merupakan salah satu cara untuk memperlambat atau menekan lawan untuk mendapatkan nilai atau poin dalam sebuah pertandingan.

Menurut Nuril Ahmadi (2008: 30) bahwa *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, blok bukanlah merupakan teknik yang sulit. Blok mempunyai tingkat keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan diblok arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu menghindari blok). Seiring dengan berkembangnya permainan, blok berubah menjadi senjata untuk mengumpulkan angka apabila dilakukan dan terkoordinir dengan baik.

Macam-macam langkah awalan blok yaitu dari belakang, langkah samping, langkah silang dan lari ke posisi blok. Langkah-langkah dalam melakukan block menurut M. Yunus (1992: 119) terdiri dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Sikap permulaan, mulai dengan berdiri menghadang kejarang, jarak kedua kaki selebar pundak, lutut ditekuk dan kedua tangan siap di depan dada. Pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan smasher yang akan melakukan pukulan.



Gambar 8 *Block* (Bendungan)
(M. Yunus 1992 : 110)

Gerakan pelaksanaan, lakukan dengan menolakkan kedua kaki sambil membawa kedua lengan keatas, kedua telapak tangan dirapatkan, jari-jari diregangkan, posisi kedua tangan menutup daerah yang diperkirakan menjadi sasaran utama lintasan bola smasher. Jika melakukan blok aktif, kedua tangan digerakkan kearah bola terutama gerak pergelangan tangan. Gerakan lanjutan dilakukan dengan cara segera mendarat dengan kedua kaki mengeper dan mengambil posisi siap kembali untuk menghadapi situasi permainan selanjutnya.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli perlu adanya suatu pengembangan latihan secara teratur agar mempunyai suatu mutu prestasi yang bagus dalam permainan. Selain pengembangan teknik dasar ada unsur latihan yang penting untuk menunjang latihan yang sempurna yaitu unsur latihan fisik yang baik dalam permainan bolavoli. Oleh karena itu diperlukan metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain seperti kecepatan, kelincahan, gerakan, kekuatan pukulan, ketinggian loncatan dan lain sebagainya (Nuril Ahmadi, 2007:64).

2.1.3 Kesegaran Jasmani

Peningkatan kesegaran jasmani bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan yang melibatkan. Komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Menurut utari (2007: 23), kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik.

Bahwa dalam suatu usaha peningkatan kesegaran jasmani, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

2.1.3.1 Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal. Kekuatan memegang peranan penting, karena kekuatan merupakan sumber utama daya penggerak setiap aktivitas, berperan untuk mencegah cedera dan merupakan komponen dasar bagi komponen kondisi fisik lainnya serta sebagai persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

2.1.3.2 Daya tahan

Daya tahan sering disebut *endurance* yang terdiri dari dua macam yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dengan cukup lama. Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Contoh interval latihan untuk daya tahan yaitu dengan jarak lari 400 meter atau 600 meter. Ulangan yang harus dilakukan adalah antara 8-12 kali (Koni, 2000: A5).

2.1.3.3 Daya ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dengan kata lain daya

ledak sama dengan kekuatan kali kecepatan.

2.1.2.4 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam kegiatan olahraga misalnya lari cepat, balap sepeda dan lain-lain. Metode latihan kecepatan (lari) dapat dilakukan dengan cara *interval sprints* yaitu tidak lebih dari 40 meter dengan jumlah repetisi atau pengulangan antara 10-12 kali (KONI, 2000: A21).

2.1.3.5 Daya lentur

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala kegiatan atau aktivitas dengan penguluran otot-otot tubuh dan ruang gerak sendi yang luas. Dalam hal ini ada latihan-latihan kelenturan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan gerak terutama gerak persendian.

2.1.3.6 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti dapat dikatakan bahwa kelincahannya cukup baik. Bentuk latihan kelincahan adalah lari bolak balik, lari belak belok. Lari boomerang, envelop, halang rintang, hexagonal dan lain-lain (KONI, 2000: A11).

2.1.3.7 Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Seorang atlet dikatakan memiliki tingkat koordinasi yang baik bila dia mampu melakukan *skill* dengan baik, cepat dan dapat menyelesaikan tugas latihan.

2.1.3.8 Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri maupun bergerak. Seorang atlet memiliki keseimbangan yang baik apabila dalam melakukan gerakan dalam olahraga tidak melakukan kesalahan misalnya dalam melakukan *smash* apabila setelah melakukan terjatuh berarti atlet tidak memiliki keseimbangan yang baik

Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syarat otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (M. Yunus 1995 : 9)

2.1.3.9 Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh. Seorang atlet dituntut memiliki ketepatan yang baik karena ketepatan merupakan komponen yang sangat penting di dalam olahraga terutama pada permainan bola voli.

2.1.3.10 Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera syaraf, atau rasa lainnya. Reaksi adalah waktu yang diperlukan antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan.

Pengukuran kebugaran jasmani atlet bolavoli pada penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk sekolah

mengah pertama maka terdapat lima butir tes yaitu lari *sprint*, *pull up*, baring duduk, *vertical jump* dan lari jarak sedang.

2.1.4 Kecerdasan Emosional (*Emotional Quotient*)

Semua emosi, pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja bahasa latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi (Goleman, 2007:7).

Kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2001:512).

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Sampai sekarang belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi seseorang. Walaupun demikian, ada beberapa ciri-ciri yang mengindikasikan seseorang memiliki kecerdasan emosional. Goleman (2009:45) menyatakan bahwa secara umum ciri-ciri seseorang memiliki

kecerdasan emosi adalah mampu memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta berempati dan berdoa. Lebih lanjut Goleman (2001:513) merinci lagi aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus sebagai berikut:

1. Kesadaran diri, yaitu mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
2. Pengaturan diri, yaitu menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.
3. Motivasi, yaitu menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasara, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
4. Empati, yaitu merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perpektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
5. Keterampilan sosial, yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakn keterampilan-keterampilan ini untuk

mempengaruhi dan memimpin, memusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Kecerdasan emosi dapat dilatih, diasah dan dikembangkan melalui beragam cara. Diantaranya ialah dengan mengenal emosi diri, mengelola/mengekspresikan emosi, memotivasi diri, mengenal emosi orang lain serta membina hubungan. Langkah-langkah tersebut antara lain :

- a. Mengetahui emosi diri
- b. Mengelola / mengekspresikan emosi

Perasaan marah, takut, cemas atau bahagia adalah emosi yang wajar. Perasaan itu menjadi tidak wajar ketika mengekspresikan secara berlebihan.

- c. Memotivasi diri

Memotivasi diri dapat menumbuhkan semangat, percaya diri, ketekunan dan ketahanan mental. Memotivasi diri dilakukan agar terbiasa berpikir positif. Motivasi yang kuat akan menumbuhkan ketahanan mental yang kuat pula dalam menghadapi berbagai situasi sulit.

- d. Mengetahui emosi orang lain

Dengan mengetahui emosi orang lain akan melatih cepat tanggap terhadap lawan bicara, dimana lawan bicara pada saat sedih, gembira, takut ataupun marah. Emosi dapat dikenali dari pesan-pesan non-verbal, melalui nada bicara, sorot mata, gerak-gerik tubuh, ekspresi wajah, dan sebagainya.

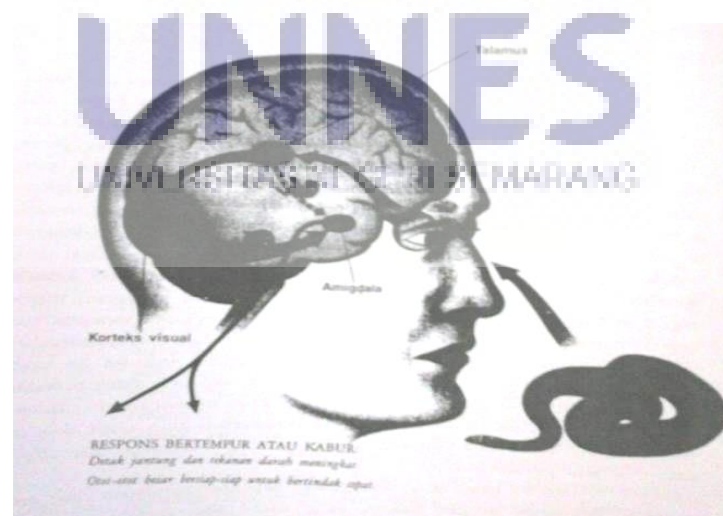
- e. Membina hubungan

Kecerdasan emosi juga berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain. Adapun salah satu kuncinya adalah membuka hati untuk menerima kelebihan dan kelemahan orang lain.

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan Intelektual hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) yaitu kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama.

2.1.4.1 Otak Emosional

Pertama-tama, sinyal visual dikirim dari retina ke thalamus yang bertugas menerjemahkan sinyal itu ke dalam bahasa otak. Sebagian besar pesan itu kemudian dikirim ke korteks visual yang menganalisis dan menentukan makna dan respons yang cocok; jika respons bersifat emosional, suatu sinyal dikirim ke amigdala untuk mengaktifkan pusat emosi. Tetapi, sebagian kecil sinyal asli langsung menuju amigdala dari thalamus dengan transmisi yang lebih cepat, sehingga memungkinkan adanya respons yang lebih cepat (meski kurang akurat). Jadi, amigdala dapat memicu suatu respons emosional sebelum pusat-pusat korteks memahami betul apa yang terjadi.



Gambar 9 Otak Emosional
Sumber : Daniel Goleman (2007:25)

2.1.4.2 Hubungan Emosi dengan Stress

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang. Ataupun takut terhadap sesuatu.

Kata “emosi” diturunkan dari kata bahasa latin *emovere*, dari *e-*(varian eks-) “luar” dan *movere* “bergerak”. Kebanyakan ahli yakin bahwa emosi lebih cepat berlalu daripada suasana hati. Sebagai contoh, bila seseorang bersikap kasar, manusia akan merasa marah. Perasaan intens kemarahan tersebut mungkin datang dan pergi dengan cukup cepat tetapi sedang dalam suasana hati yang buruk, seseorang dapat merasa tidak enak untuk beberapa jam.

Gejala-gejala stress :

Kita tahu bahwa stress bisa terlihat di dalam tubuh karena gejala-gejalanya, dan akan menemukan sangat banyak gejala-gejala stress. Gejalanya tidak khusus dan secara mudah dapat disalahartikan untuk kondisi yang lain. Satu hal yang pasti, orang bereaksi dengan berbeda ketika mengalami stress dan dapat kadang-kadang tidak dapat mengenali kehadiran stress dalam hidupnya. Stress secara garis besar mempengaruhi dari 3 bagian dari tubuh yaitu, perilaku, pikiran dan tubuh. Gejala mempengaruhi fisik tubuh ketika datang dari mental pikiran. Gejalanya termasuk sakit kepala, dada sakit, jantung berdetak kencang, tekanan darah tinggi, masalah berat badan, tidur bermasalah, banyak keringat, dsb. Jika tanda-tanda fisiknya berwujud seperti sakit kepala dan sakit punggung. Pada perasaan dan pikiran, gejala-gejala yang timbul seperti berpikiran negative, susah berkonsentrasi, merasa bersalah, marah, lalai,

bingung, perasaan tidak aman, khawatir, gelisan, dsb. Emosi adalah tempat memulai yang tepat ketika berurusan dengan stress, karena emosi mempengaruhi bagaimana kita merasakan sesuatu. Jika seseorang mengisi pikiran dengan hal-hal yang positif, maka seseorang itu akan dapat mengatur stress dan tidak peduli apa penyebab stress.

Latihan yang tepat dan menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan akan dapat mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seorang atlet. Pentingnya penggunaan prinsip-prinsip latihan seperti diungkapkan oleh Mansur, dkk (2009:7) bahwa seorang pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai pedoman melatih.

2.1.5 Prinsip-Prinsip Dasar Latihan

Seorang pelatih maupun atlet ketika melakukan latihan selalu berpegang teguh pada prinsip-prinsip latihan. Masalah ini sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan bagi pelatih maupun atlet. Usaha-usaha untuk pencapaian suatu tujuan latihan haruslah menganut prinsip-prinsip latihan tertentu, baik secara umum spesialisasi suatu cabang olahraga. Prinsip-prinsip latihan tersebut terdiri dari: (1) latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling/prinsip kontinuitas dalam latihan; (2) kenaikan beban latihan yang teratur/progresif; (3) prinsip individual; (4) prinsip interval; (5) prinsip stres/penekanan (*overload*); (6) prinsip spesialisasi; dan (7) prinsip nutrisi/gizi makanan (Suharno HP, 1986:19).

Agar latihan bisa efektif dan efisien, latihan hendaknya mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Menurut Suharjana (2013:40) bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) prinsip adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*), (2) prinsip

beban berlebih (*The Overload Principle*), (3) prinsip Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*), (4) prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*), (5) prinsip Individu (*The Principle of Individuality*) dan (6) prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*).

Prinsip adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*). Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang diperlukan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan. Prinsip beban berlebih (*The Overload Principle*), dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan dengan kemampuan yang bisa diatasi. Prinsip Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*), dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progresif (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan beban latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.

Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*), latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Prinsip Individu (*The Principle of Individuality*), pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*), kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur

dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah dicapai.

Pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai pedoman melatih seperti menurut Mansur, dkk (2009: 7) yang mencakup delapan prinsip latihan yaitu perbedaan individu, penyesuaian tubuh, overload, prinsip *reversibility*, prinsip spesifikasi (*spesification*), prinsip kemajuan (*progression*), variasi latihan (*variation*) dan perencanaan jangka panjang.

Prinsip perbedaan individu, setiap individu adalah pribadi yang unik, karenanya setiap individu akan berlatih yang sama sekalipun dengan hasil yang berbeda. Faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan individu adalah bakat, kematangan, nutrisi, istirahat dan pemulihan, tingkat kondisi fisik, sakit dan kecederaan. Penyesuaian tubuh (adaptasi), tubuh akan beradaptasi terhadap latihan secara perlahan dan bertahap. Pemberian overload harus memperhatikan faktor adaptasi atlet. Tingkat adaptasi atlet sangat individual dan bersifat spesifik. Adapun ciri-ciri penyesuaian tubuh terlihat pada denyut nadi istirahat lebih lambat, pernafasan lebih lambat, tenaga lebih baik, semangat lebih baik, tidur relatif lebih lama dan mudah serta tidak mudah lelah.

Overload, latihan dengan prinsip beban latihan bertambah selalu menggunakan FIW.I.F adalah huruf awal dari frekuensi. Frekuensi adalah banyaknya latihan perminggu. I adalah huruf awal dari Intensitas yaitu kualitas latihan atau ukuran untuk menunjukkan berat ringannya latihan. W adalah huruf awal dari waktu yaitu lamanya sesi latihan. Waktu sesi latihan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan aktivitas latihan tidak termasuk waktu latihan.

Prinsip *reversibility*, adalah prinsip mau dapat, lakukan yang artinya atlet akan kehilangan kemampuan karena menghentikan aktivitas latihan.

Menghentikan latihan satu minggu berakibat penurunan kemampuan 3-5% dan untuk mengembalikan membutuhkan waktu 3 bulan.

Prinsip spesifikasi (*spesification*), program latihan apapun yang dibuat oleh pelatih, hendaknya disesuaikan dengan tuntutan fisik yang dibutuhkan cabang olahraga/event cabang olahraga. Program latihan harus spesifik sesuai cabang olahraga, nomor cabang olahraga, kelompok otot yang terlibat, sistem energi yang digunakan, jenis kontraksi dan peran/posisi atlet.

Prinsip kemajuan (*progression*), hendaknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus karena itulah jalan terbaik untuk dapat mencapai prestasi. Progresif mencakup frekuensi, intensitas dan durasi sesi latihan. Cara yang sangat mudah dan sederhana untuk dipantau pelatih adalah mencatat volume (lama) latihan perminggu, perbulan dan pertahun.

Variasi latihan (*variation*), hindari kebosanan latihan dan kejenuhan latihan. Sesi latihan yang monoton dan membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan fisik. Pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Perencanaan jangka panjang, pelatih harus menentukan tujuan jangka pendek, jangka menengah dan tujuan jangka panjang. Keterlibatan atlet, orangtua, atlet dan pihak-pihak yang berkompeten dalam kegiatan pelatihan sangat dibutuhkan. Tugas berat untuk mencapai prestasi tinggi menjadi lebih ringan karena ditanggung bersama.

Prinsip-prinsip latihan yang telah diterapkan secara optimal oleh setiap pelatih baik untuk latihan teknik dasar bola voli maupun latihan fisik akan memperlihatkan suatu hasil dari latihan tersebut. Dalam latihan diperlukan adanya suatu evaluasi terhadap proses latihan dan hasil latihan sehingga dapat

diketahui keberhasilan suatu program latihan yang telah diterapkan oleh setiap pelatih seperti menurut Suntoda (2009: 2) bahwa evaluasi dapat berfungsi untuk melihat kemampuan tiap-tiap atlet sehingga dapat dikelompokkan berdasarkan tingkat kemampuan.

2.1.6 Evaluasi Latihan

Pelatih perlu memperhatikan aspek fisik dan keterampilan teknik dasar mengingat pentingnya fisik dan keterampilan untuk dapat mencapai prestasi maksimal di bidang olahraga bola voli. Dalam upaya menciptakan atlet bola voli yang memiliki keterampilan dasar bermain bolavoli yang baik, seorang pelatih terutama para pelatih yang memegang kelompok usia dini biasanya akan memberikan pengulangan latihan mengenai teknik dasar bermain bolavoli. Selain itu pelatih juga akan mengadakan tes, pengukuran dan evaluasi terhadap latihan, apakah berhasil atau tidak dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain bolavoli.

Menurut Suntoda (2009:1) bahwa evaluasi adalah proses pemberian makna atau kelayakan data yang terhimpun. Hasilnya bersifat kualitatif, karena dalam proses pemberian makna terhadap data hasil pengukuran berdasarkan kriteria atau pembandingan (dalam kelompoknya atau dari luar, yang berbentuk standar baku). Pengajaran dan pelatihan olahraga merupakan sebuah proses yang dinamis, pengajar/pelatih dan pembina menghadapi berbagai permasalahan yang membutuhkan pemecahan. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil.

Fungsi diadakannya kegiatan evaluasi bagi seorang pelatih adalah sebagai berikut: (1) Merangsang pelatih untuk mencapai tujuan, (2) Merupakan umpan

balik bagi pelatih dan atlet, (3) Membangkitkan motivasi berlatih, (4) Membantu atlet dalam menilai kemampuannya, (5) Membantu pelatih menata kembali bahan-bahan yang telah diberikan, (6) Menentukan klasifikasi atau pengelompokan atlet, (7) Sebagai alat untuk memperoleh data yang obyektif, (8) keperluan diagnosa (body mekanik, kebugaran jasmani, dan keterampilan gerak), (9) menentukan seleksi atlet dengan fair (Suntoda, 2009: 2).

Jenis evaluasi yang dapat dilakukan oleh seorang pelatih yaitu evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif dilakukan untuk kebutuhan monitoring, memperoleh umpan balik, dan diselenggarakan di sela-sela program yang masih berlangsung, misalnya tes-tes mingguan, bulanan. Hasilnya digunakan untuk menyempurnakan program. Sedangkan evaluasi sumatif dilaksanakan setelah program latihan selesai seluruhnya, misalnya untuk menentukan/pemilihan pemain. Hasil evaluasi dilaporkan dalam nilai-nilai tertentu.

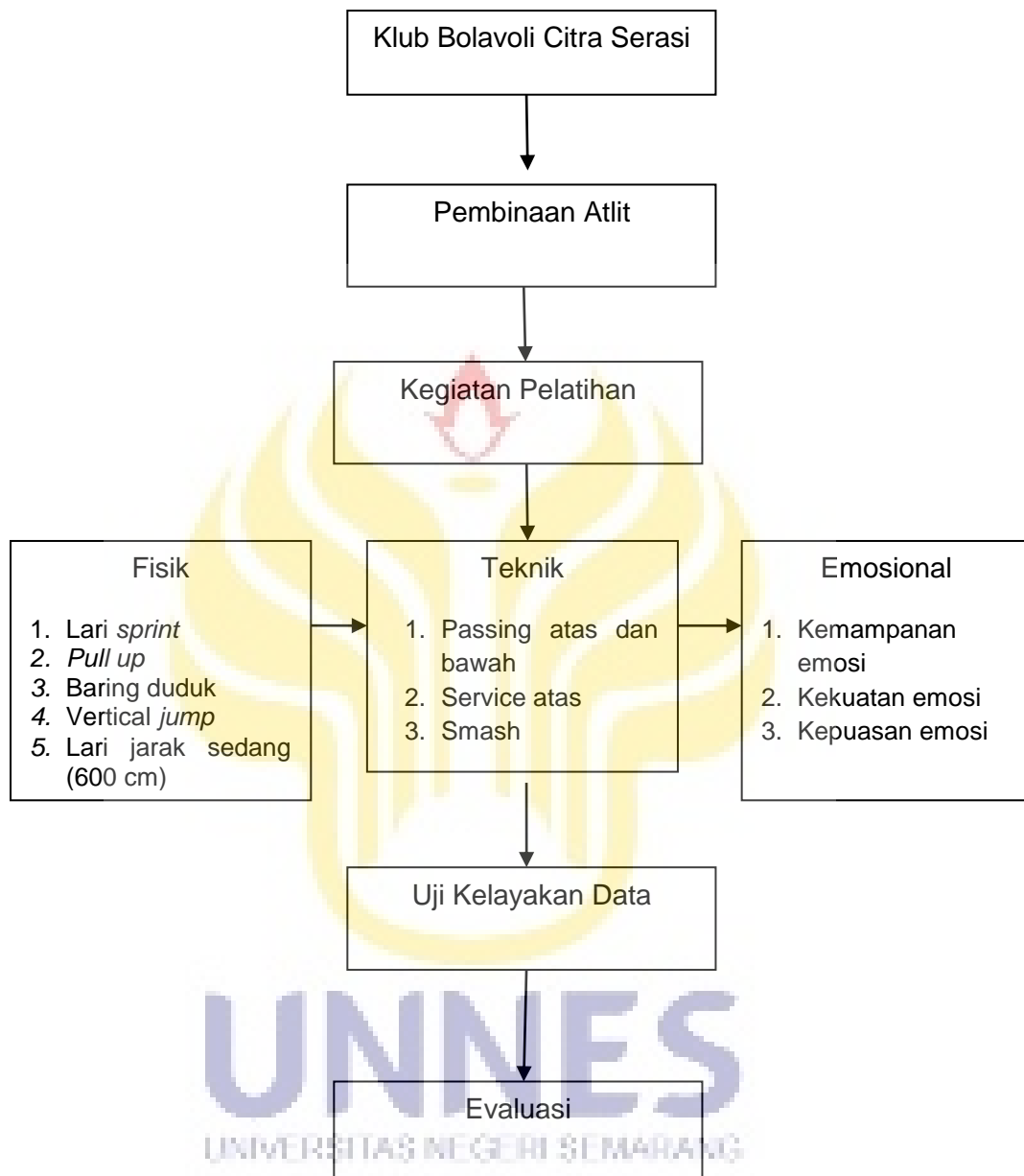
2.1.7 Kerangka Berpikir

Klub bolavoli Citra Serasi merupakan tempat pelatihan calon atlit bolavoli berprestasi dari usia dini. Puslat Bolavoli Citra Serasi dalam kegiatan pembinaan dan dan pelatihannya mengajarkan tentang materi ketrampilan dasar dan ketrampilan lanjutan bermain bolavoli secara benar, terpadu dan terarah. Kegiatan tersebut juga menempa mental untuk menjadi atlit bolavoli yang baik serta berkepribadian untuk menjadi bagian dari bangsa Indonesia yang menyumbangkan prestasi.

Pembinaan atlit perlu dilakukan karena klub bolavoli Citra Serasi memiliki atlit dengan anak-anak berpotensi dengan usia dini. Usia ini memasuki keinginan seorang anak mencari jati dirinya melalui bakat yang dimiliki yaitu

bolavoli. Diperlukannya beberapa kegiatan bagi atlit bolavoli Citra Serasi untuk dapat mengetahui kondisi profil fisik, teknik dan tingkat yang dimiliki seorang anak.

Kegiatan pembinaan yang perlu dilakukan akan mempengaruhi kualitas dari individu anak tersebut. Kombinasi kegiatan pelatihan berupa fisik meliputi lari *sprint*, *pull up*, baring duduk, *vertical jump* dan lari jarang; teknik meliputi passing atas dan bawah, service atas dan smash sedangkan tingkat emosional meliputi kemampuan emosi, kekuatan emosi dan kepuasan emosi. Kegiatan pelatihan fisik, teknik dan tingkat emosi selesai dilakukan maka akan dilakukan uji kelayakan data sehingga menghasilkan evaluasi. Evaluasi tersebut akan membantu untuk menentukan strategi baik dari segi latihan, cara meningkatkan kualitas atlit serta tim sehingga klub bola voli Citra Serasi dapat mempertahankan dan meningkatkan prestasinya.



Gambar 10 Kerangka Berpikir Penelitian

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai kesegaran jasmani, tingkat kemampuan teknik dasar bola voli dan tingkat emosional maka penulis menyimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Tingkat kesegaran jasmani pada atlet putri klub Citra Serasi rata-rata kemampuannya dalam kategori baik dengan nilai 20.38
- 5.1.2 Tingkat teknik dasar bola voli pada atlet putri klu Citra Serasi rata – rata kemampuan tekniknya dalam kategori sedang dengan nilai 16.19.
- 5.1.3 Tingkat kemapanan emosi pada atlet putri klub Citra serasi rata rata tingkat emosinya mapan dengan nilai 27.81
- 5.1.4 Tingkat kekuatan emosi pada atlet putri klub Citra serasi rata – rata tingkat emosinya seimbang dengan nilai 34.38
- 5.1.5 Tingkat kepuasan emosi pada atlet putri klub Citra Serasi rata – rata tingkat emosinya puas dengan nilai 33.12

5.2 Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain adalah:

- 5.2.1 Perlu adanya peningkatan kemampuan kesegaran jasmani agar memperoleh stamina yang baik saat melakukan pertandingan.
- 5.2.2 Atlet perlu ditambahkan teknik dasar bola voli agar mempunyai hasil yang maksimal saat pertandingan dan prestasi yang baik.

- 5.2.3 Atlet perlu dilatih mengenai kemampuan emosi saat latihan agar emosi yang timbul pada atlet bisa baik saat pertandingan.
- 5.2.4 Atlet perlu dilatih mengenai kekuatan emosi saat latihan agar mempunyai emosi yang kuat dan mental yang baik.
- 5.2.5 Atlet perlu dilatih mengenai kepuasan emosi saat latihan agar atlet bisa merasakan puas disaat melakukan pertandingan.
- 5.2.6 Atlet perlu ditambahkan latihan teknik dasar sesuai prinsip – prinsip dasar latihan agar dalam pertandingan-pertandingan bola voli dapat memperoleh hasil yang maksimal dan prestasi yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Argasasmita H. 2007 Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta Kemenpora
- Arikunto, Suharsini. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Citra
- Dieter Beuthelstahl. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Goleman Daniel. 2007. Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional. Jakarta: PT Sun
- Komite Nasional Indonesia. 2000. Gerakan Nasional Garuda Emas. Jakarta.
- Mansur, dkk. 2009. *Materi pelatihan Fisik Level II*. Jakarta: Asdep Pengembangan dan Pembina Keolahragaan
- Munasifah. 2010. Bermain Bola Voli. CV. Semarang: Aneka Ilmu
- Nurhasan dan Cholil H. 2007. Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Nuril Ahmadi, 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Prasetyo, S.D. 2010 Tes Intelegence Quotient (IQ), Emotional Quotinet (EQ), dan Spiritual Quotient (SQ) cara Mudah Mengenali Kepribadian Anda. Jogjakarta: Flasbooks
- 2010. Tes IQ dan EQ Plus Mengukur Tingkat Kesuksesan Anda Dengan Mengukur Potensi Bakat Serta Kecerdasan Emosi. Jogjakarta: Flasbooks
- Sajoto, M. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize
- Suharno, H.P. 1981. Metodik Melatih Permainan Bola Volley. Yogyakarta: IKIP
- , 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharto. 2000. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta.
- Widaninggar dan Suharto (eds). 2002. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.

Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bola Voli. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

