

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. *Blended Learning***

*Blended Learning* yaitu model pembelajaran yang mengintegrasikan pembelajaran tradisional tatap muka dan pembelajaran jarak jauh yang menggunakan sumber belajar secara *Online*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Dziuban dkk. (Dwiyogo, 2013) dengan membandingkan hasil belajar antara tatap muka (Face to Face), Kombinasi (*Blended Learning*), dan Internet (*Online Learning*) didapatkan data bahwa penggunaan model pembelajaran dengan kombinasi (*Blended Learning*) lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. John Merrow (2012) mengatakan pembelajaran campuran atau *blended learning* adalah perpaduan pembelajaran kelas tradisional dengan pembelajaran berbasis teknologi (modern) (I Ketut Widiara 2018, 51). Model *Blended Learning* merupakan salah satu wujud komunikasi dalam pendidikan yang memakai sumber media alternatif seperti media cetak, multimedia, video, audio, *online* dan *offline* serta interaksi tatap muka konvensional berdasarkan skenario pembelajaran yang dibuat (Rachmah 2019, 673). Pembelajaran yang dicampurkan dalam *Blended Learning* adalah dua unsur utama, yaitu pembelajaran di kelas (*classroom lesson*) dengan *online learning*. Meskipun tidak ada konsensus tentang penggunaan istilah, “*Blended Learning*” secara umum didefinisikan sebagai integrasi tradisional tatap muka belajar dengan pembelajaran online, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan keuntungan dari keunggulan dari kedua metode pengajaran (Saifuddin 2017, 72).

Dari beberapa pendapat di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa *blended learning* merupakan suatu metode pembelajaran yang menggabungkan dua model pembelajaran yaitu *online* dan *offline* dengan

tujuan untuk memudahkan siswa dan siswi mendapatkan pembelajaran di manapun berada dengan berbagai sumber belajar.

## **2. Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Dalam interaksi tersebut banyak faktor yang mempengaruhinya baik faktor internal yang datang dari dalam individu maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungannya (Mulyasa, E, 2007: 100). Lebih lanjut Sukintaka (2001: 29), mengatakan bahwa pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Jadi dalam suatu pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama, yaitu satu pihak yang memberi materi dan pihak lain menerima. Oleh sebab itu dalam peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif.

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana belajar dan mengajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Menurut Sutikno (2009: 32) segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada siswa. Secara lebih rinci di dalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Hubungan belajar mengajar adalah suatu proses timbal balik, dimana terjadi suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi antara pengajar dan yang di ajar. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk hasilnya suatu proses yaitu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar mengajar. Lebih lanjut menurut Yamin (2005: 97) belajar merupakan proses memperoleh kecakapan keterampilan, dan sikap.

Menurut Sugihartono (2007: 81) pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik/ guru yang bertujuan untuk menyalurkan ilmu dengan menciptakan dan mengorganisir lingkungan

dengan berbagai metode sehingga siswa dapat belajar secara efektif dan efisien. Lebih lanjut, Jogiyanto (2007: 12) menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan keadaan dimana seseorang mengalami perubahan disebabkan karena bereaksi terhadap situasi atau kejadian yang dihadapi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran merupakan suatu pelajaran yang bersifat sadar tujuan serta sistematis terarah pada tujuan tingkah laku menuju ke arah kedewasaan anak didik yang mempunyai interaksi atau timbal balik guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen dan tujuan yang ingin dicapai yaitu perubahan perilaku secara keseluruhan, serta diharapkan adanya perubahan-perubahan yang lebih baik untuk mencapai suatu peningkatan yang positif yang ditandai dengan perubahan tingkah laku individu demi terciptanya proses belajar mengajar yang efektif dan efisien.

#### **a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembelajaran**

Pembelajaran terdapat dua hal yang menjadi bagian penting sebagai akibat dari proses pembelajaran tersebut, yaitu keberhasilan pelaksanaan dan kegagalan pelaksanaan. Keberhasilan pelaksanaan merupakan tujuan yang ingin dicapai dari semua program yang telah ditetapkan, sedangkan kegagalan pelaksanaan merupakan kendala atau hambatan yang sebisa mungkin harus dihindari. Lutan (2000: 9) menerangkan empat faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran pendidikan jasmani. Keempat faktor tersebut merupakan tujuan, materi, metode dan strategi, dan evaluasi. Menurut Suryobroto (2004: 1) pembelajaran jasmani dapat berjalan dengan sukses dan lancar sangat ditentukan oleh beberapa unsur antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung, dan penilaian.

### **3. Hakikat Permainan Bola Voli**

#### **a. Permainan Bola Voli**

##### **a. Sejarah Permainan Bola Voli**

Olahraga permainan bola voli merupakan hasil penemuan seorang pendidik jasmani bernama Wiliam G.Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di YMCA, amerika serikat. Pria yang lahir pada tahun 1870 ini menciptakan sebuah permainan bola voli dengan menggunakan tangan, bernama *mintonette* yang mengadopsi dari empat jenis olahraga permainan yaitu, baseball, tenis, bola basker, dan bola tangan.

Hingga tahun 1896, *mintonette* berubah nama menjadi *Volley ball* atau bola voli. Pada tahun tersebut, seorang doctor bernama Luther Halsey G. mengundang dan meminta Morgan untuk memperlihatkan permainan baru yang diciptakan. Dalam acara tersebut, morgan juga mengajak dua tim yang masing-masing terdiri dari atas lima orang anggota. Morgan memberikan penjelasan bahwa permainan tersebut dapat dimainkan di dua tempat, dilapangan terbuka dan ruangan tertutup. Tujuan dari permainan ini adalah mempertahankan bola dengan cara melewati net dan berusaha agar bola tidak sampai jatuh ke lantai.

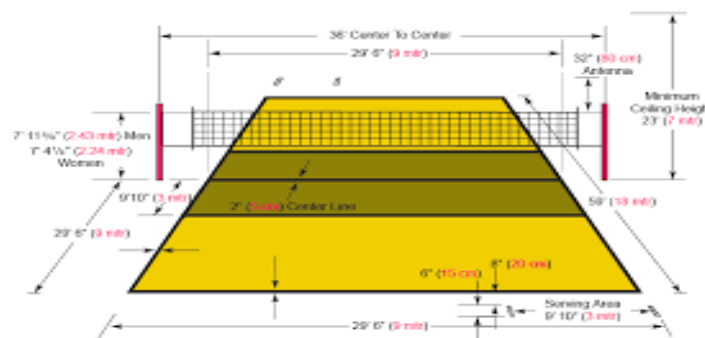
Bola voli berawal dari Olimpiade yang diselenggarakan di paris Tahun 1924. Dalam ajang itu, cabang olahraga ini hanya dijadikan sebagai olahraga demonstrasi oleh Amerika. Hingga akhirnya pada tahun 1957, IOC mengadakan sebuah sidang untuk memperjuangkan cabang olahraga bola voli, sidang ini berjalan sukses dan bola voli masuk dalam daftar olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade. Tepat pada Olimpiade tahun 1964 yang diselenggarakan di Jepang, cabang olahraga bola voli kembali hadir dan mencapai masa jaya nya. Di Indonesia sendiri, bola voli pertama kali diperkenalkan pada masa penjajahan. Para orang-orang Belanda memperkenalkan olahraga ini dengan suka memainkannya bersama para Bangsawan di Indonesia.

seiring berjalannya waktu, permainan bola voli pun semakin dikenal oleh masyarakat Indonesia, terutama mulai munculnya sejumlah tim-tim bola voli sejak Tanah Air merdeka. Pada 1995, akhirnya dibentuklah sebuah organisasi untuk olahraga voli, yaitu PBVSI. Peraturan permainan bola voli dalam sebuah pertandingan sendiri bisa dikatakan tidak terlalu sulit dipahami. Dalam setiap tim bola voli akan diisi oleh enam orang, yang mana memiliki peran dan posisi berbeda seperti spiker, tosser, defender, dan libero.

## b. Sarana dan prasarana Bola Voli

### 1) Lapangan bola voli

Peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam cabang olahraga bola voli adalah lapangan permainan yang datar dan aman. Untuk lapangan terbuka biasa terbuat dari bahan semen yang halus, sedangkan lapangan bola voli diruangan tertutup pada umumnya menggunakan bahan yang terbuat dari kayu yang lentur, sehingga membuat nyaman kaki pada saat berpijak. panjang lapangan voli adalah 18 meter dan lebar 9 meter, daerah serang berjarak 3 meter, sedangkan garis tepi lapangan berjarak 5 meter.



Gambar 2.1 lapangan Bola Voli  
Sumber : Mikanda Rahmani (2014)

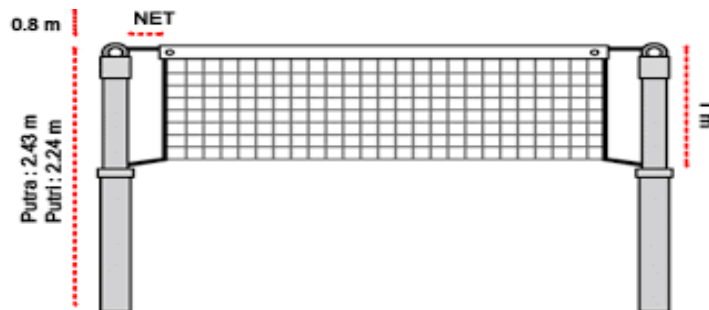
Keterangan ukuran :

- Panjang lapangan 18m
- Lebar lapangan 9m
- Tinggi ruangan lapangan minimal 7m keatas

- Daerah bebas 3m dari masing-masing tepi lapangan
- Tebal garis lapangan 5cm
- Garis serang 3 m dari garis tengah
- Garis *Passing* 20 cm dari garis batas

## 2) Net

Selain lapangan net bola Voli juga menjadi ciri khas dari permainan bola voli. Net yang digunakan memiliki ketinggian yang berbeda pada tim putra, ketinggian net 2,43 meter dan nomor putri memiliki ketinggian 2,24 meter.



Gambar 2.2 Net Bola Voli

<https://penjaskes.co.id/ukuran-lapangan-bola-voli/>

## 3) Bola

Bola juga menjadi ciri khas dari permainan bola voli. Bola dalam permainan voli memiliki ukuran keliling lingkaran yang mencapai 67cm dan beratnya mencapai 280gram.



Gambar 2.3 bola Voli

<https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>

#### 4) Perlengkapan Permainan Bola Voli

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk pemain *Spiker/smasher* bola voli diantaranya baju, kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, sepatu, dan pelindung tulang kering. *Spiker/smasher* menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan warna lain, pada siku dan pinggul untuk membedakannya dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan menggunakan pelengkap pakaian lainnya yang dianggap wasit dapat membahayakan pemain lainnya, seperti, jam tangan kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.



Gambar 2.4 seragam pemain Bola Voli  
<https://m.id.aliexpress.com/i/32860076611.html>

#### c. Teknik Dasar permainan Bola Voli

Aep Rohendi (2018:12) Permainan bola voli adalah suatu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang tiap regunya yang di pisahkan oleh net. Pantulan yang dimainkan itu dengan anggota tubuh dan didominasi oleh tangan atau lengan. Tujuan dari permainan bola voli agar setiap regu melewati bola secara teratur melalui atas net sampai bola tersebut menyentuh lantai (mati) di lapangan lawan, dan mencegah agar bola dilewatkan lantai dalam lapangan sendiri. Untuk dapat bermain bola voli, pemain harus dapat menguasai seluruh teknik dalam permainan bola voli, teknik permainan bola voli meliputi 6

bagian yaitu: (1) *service*; (2) *pass* bawah; (3) *set up*; (4) *smash*; (5) bendungan.

#### **d. Teknik dasar *passing***

Muhammad Suhairi (2019:19) *Passing* merupakan pukulan pembuka untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik *Passing* saat ini hanya sebagai permulaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik *Passing* yang dapat menyukarkan lawan bahkan kalau bisa dengan *Passing* itu langsung membunuh lawan dan mendapat nilai. *Passing* merupakan pukulan pembuka dalam upaya menempatkan bola kedalam permainan yang dilakukan oleh pemain belakang posisi satu, dilakukan dibelakang garis belakang dengan memukul bola menggunakan satu tangan dengan cara sedemikian rupa sehingga bola dapat terkirim melewati net ke daerah lawan. Dalam permainan bolavoli ada beberapa keterampilan yang harus dikuasai salah satunya keterampilan *Passing* atau pukulan pertama, dimana dalam melakukan *Passing* harus memperhatikan hal-hal berikut: a) konsentrasi untuk melakukan *Passing*, b) berlatih dan menyesuaikan diri untuk mengusahakan bola agar masuk, c) usahakan bola bisa keras dan cepat masuknya, d) lihat dan pelajari dimana lawan kita yang lemah, kesanalah pukulan *Passing* kita arahkan, e) ketahui posisi lemah regu lawan. Pada dasarnya dalam permainan bolavoli terdapat 2 jenis *Passing*, sesuai dengan perkenaan bola pada saat dipukul setelah bola dilambungkan: Pertama (a). *Passing* tangan bawah (*underhand*). Posisi bola yang akan dipukul adalah kira-kira setinggi pinggang. Kedua (b). *Passing* tangan atas (*overhand*), posisi bola setelah dilambungkan setinggi 50 cm diatas kepala dan bola dipukul setelah mencapai jangkauan. Masing-masing *Passing*



memiliki keunggulan untuk membuat poin, karena bola bergerak diudara, sulit diterima lawan, dan lintasannya lurus.

### 1) *Passing atas*

Muhammad Suhairi (2019:26) Pengertian *passing atas* dalam bolavoli adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman seregu yang biasanya dilakukan untuk membuat serangan yang mematikan bagi regu lawan, namun bila mendapat kesempatan yang baik, *passing atas* juga bisa digunakan sebagai serangan dengan menempatkan bola ketempat yang kosong. *Passing atas* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bolavoli. Menguasai *passing atas* yang baik, khususnya bagi seorang tosser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bolavoli. *Passing atas* yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan spiker/smasher (orang yang melakukan pukulan smash) untuk melakukan pukulan smash dengan tajam, keras, dan mematikan. Apalagi bila dilakukan secara bervariasi, pihak lawan pasti akan sangat sulit menebak serangan-serangan yang akan dilakukan oleh tim tersebut.



Gambar 2.5 sikap perkenaan Bola *passing atas*  
Muhammad Suhairi (2019: 27)

teknik memainkan bola *passing* atas antara lain:

- a) Ambil sikap siap yang biasa dilakukan dalam olahraga bolavoli, yaitu kedua kaki dibuka hingga selebar bahu, kedua lutut kaki agak ditekuk dan badan merendah atau agak dibungkukkan ke depan. Berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
- b) Saat bola datang, secepat mungkin tempatkan badan di bawah bola, dengan tangan diangkat, dan lengan agak ditekuk, serta telapak tangan terbuka lebar dengan jari-jari renggang dan membentuk seperti mangkok. Kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan akan membentuk seperti setengah lingkaran ataupun segitiga.
- c) Saat bola sudah tepat berada di atas dari badan, dengan kedua tangan ditekuk pada bagian siku ataupun pergelangan tangan. Posisi tangan harus sedikit berada di atas dahi. Perkenaan bola yang baik yaitu tepat mengenai jari-jari tangan. Saat bola menyentuh jari, jari-jari harus sedikit ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik, dan kemudian didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan yang selanjutnya diikuti dengan gerakan meluruskan siku. Dalam mendorong bola jari yang paling dominan saat mendorong adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.
- d) Dan pada gerakan mendorong akan diakhiri dengan tumit sedikit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik, kedua lengan lurus serta pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan-gerakan akhir seperti ini merupakan gerak dasar (fundamental) dalam melakukan gerakan dorongan.

Teknik dasar *passing* atas sangat penting dalam permainan bolavoli karena penyajian dan pembagian bola yang baik akan menentukan kesuksesan suatu serangan dalam permainan bolavoli. Kesulitan dalam penguasaan teknik

pasing atas terletak pada perkenaan, kekuatan jarijari tangan saat perkenaan bola, khususnya pada perempuan dengan jari-jari mereka yang terlalu halus. Hal lainnya kesulitan dalam melakukan passing atas adalah menempatkan bola hasil passing atas tersebut ke tujuan yang diinginkan yang memerlukan feeling dan keterampilan yang kuat.

## 2) *Passing* bawah

Teknik dasar *passing* merupakan salah satu teknik dalam bolavoli yang sangat dibutuhkan, teknik passing digunakan untuk bertahan dari serangan lawan selain dari block, dan sebagai penentu suksesnya membangun sebuah serangan. Permainan bolavoli mempunyai beberapa teknik dasar, tetapi ada salah satu yang sangat dominan yang paling sering digunakan maksimal tiga kali sentuhan, untuk usaha atau upaya pemain dengan memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkan kepada teman seregunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan terhadap regu lawan yaitu teknik passing (Febri Hari Nurcahyono, 2013). Pasing bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari, lebih tegasnya bahwa operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang *Passing*. Operan ini digunakan untuk menerima *Passing*, spike, memukul bola setinggi pinggang bawah dan memukul bola yang terpantul di net. *Passing* bawah ini merupakan teknik dalam permainan bolavoli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaan. Pasing bawah adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau dua lengan secara bersamaan (Ahmadi, 2007). Teknik passing bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain:

a) Persiapan (Posisi Awal)

Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh berdiri tegak, dimana kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua lutut ditekuk sedikit sehingga posisi badan turun ke bawah dan condong ke depan. Kemudian lengan berada di depan dada agak diturunkan, dengan genggaman jari tangan memegang dengan kuat jari-jari tangan, dengan kedua ibu jari berada pada posisi di atas. Lengan sejajar dengan paha, dengan siku terkunci, pinggang lurus dan pandangan ke arah datangnya bola.

b) Pelaksanaan (Impact)

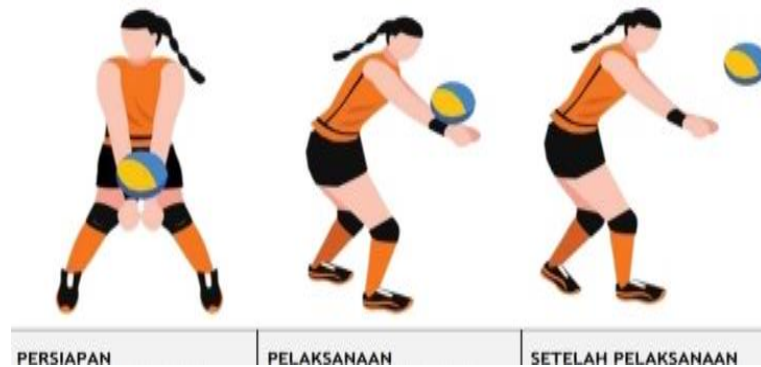
Terima bola di depan badan dengan posisi kedua lengan harus diluruskan (siku dikunci). Kaki sedikit diulurkan dan berat badan dialihkan kedepan dengan disertai gerakan pinggul bergerak kedepan. Perhatikan bola saat menyentuh lengan, perkenaan bola harus pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku.

c) Gerak Lanjutan

Jari tangan tetap digenggam dan siku tetap terkunci, landasan mengikuti bola ke sasaran yang diinginkan. Pindahkan berat badan ke arah sasaran dan perhatikan bola bergerak ke arah sasaran.

*Passing* bawah adalah salah satu teknik bolavoli yang sangat mendasar, teknik dasar ini memiliki fungsi dan kegunaan untuk langkah awal menyusun strategi pola serangan apa yang akan dibuat untuk menyerang lawan dan juga sebagai pertahanan sendiri. Jika teknik ini benar dilakukan maka sangat besar fungsi dan kegunaannya pada permainan. Pengertian *passing* bawah sendiri adalah teknik memainkan bola menggunakan kedua tangan dengan menggunakan sisi tangan bagian dalam secara bersamaan yang

memiliki fungsi menerima bola baik itu dari *passing*, smash, atau serangan dari lawan lainnya dan biasanya digunakan untuk mengambil bola rendah. Bisa juga mengoper bola untuk dimainkan dalam tim nya agar di mainkan di regunya sendiri.



Gambar 2.6 sikap perkenaan saat *passing* bawah  
Muhammad Suhairi (2019: 25)

Penguasaan passing bawah pada prinsipnya diupayakan pada saat melakukan *passing* upayakan pada saat menerima bola selalu kedepan atas kita dan melambungkan bola hasil passing di daerah tengah depan lapangan kita, tepat pada toser sehingga memudahkan pengumpan untuk mengolah bola untuk membuat serangan yang akan dituju ke daerah lawan. *Passing* Bawah dibagi menjadi 2 macam yaitu teknik dasar *passing* bawah satu tangan dan teknik dasar *passing* bawah dua tangan, berikut penjelasan masing masing:

#### 1) Teknik dasar *passing* bawah satu tangan

Teknik dasar *passing* bawah satu tangan adalah keadaan dimana jangkauan pemain terlalu jauh dan rendah untuk melakukan *passing* atas. Hal ini biasanya terjadi saat pemain yang pertama menerima bola tidak sempurna dalam melakukan pengembalian bola. Teknik ini dilakukan dengan cara badan sedikit dibungkukkan, namun apabila dirasa tetap tidak bisa

mencapai jangkauan pemain maka biasanya pemain akan nekad melompat terbang untuk menyelamatkan bola.



Gambar 2.7 *passing* bawah tangan satu  
Muhammad Suhairi (2019: 21)

## 2) Teknik dasar *passing* bawah dua tangan

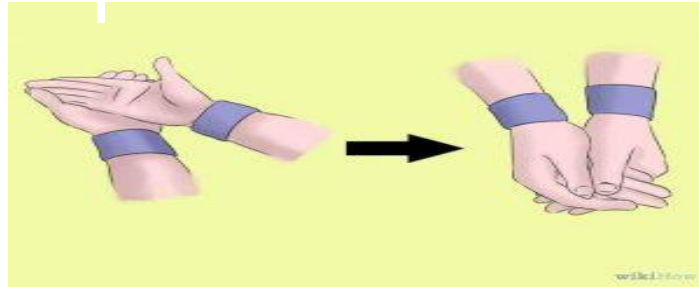
Teknik dasar *passing* bawah biasa dilakukan ketika bola dirasa akan jatuh tepat di depan pemain. Teknik ini biasa dilakukan saat menerima service dan smash dari musuh yang masih berada dalam jangkauan namun posisi bola terlalu rendah. Teknik dasar *passing* bawah dua tangan memiliki 2 macam metode yaitu The Dig dan Thumb Over Palm method.



Gambar 2.8 *passing* bawah dengan dua tangan  
Muhammad Suhairi (2019: 25)

- a) Teknik The Dig adalah di mana posisi tangan berada dalam posisi seperti menyendok dengan mengepalkan kedua tangan. Teknik The Dig adalah teknik yang sering digunakan untuk

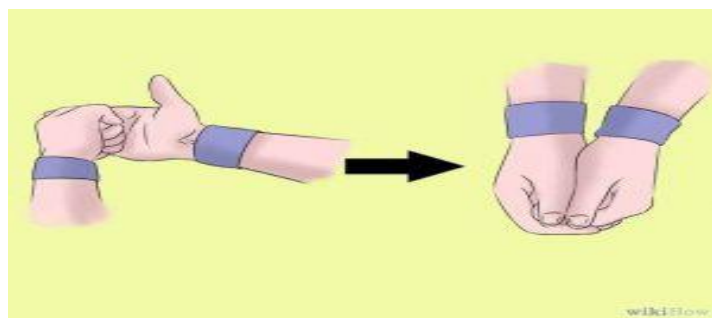
menerima service lawan karena dengan teknik ini kita dapat mengarahkan bola sesuai keinginan kita, namun teknik ini lebih sulit ketimbang teknik thumb over palm.



Gambar 2.9 Teknik The Dig

<https://tyasfuryrahayu.wordpress.com/teknik-voli/>

- b) Sedangkan thumb overpalm tangan kiri mengepal dan tangan kanan menggenggam tangan kiri. Perlu anda ingat bahwa teknik ini adalah teknik penentu dalam permainan. Biladalam melakukan *Passing* kalian tergolong cukup mahir kemungkinan kecil musuh dapat mencetak skor, begitu pula sebaliknya bila penerimaan kalian sangatlah kurang, maka setiap musuh melakukan serangan kemungkinan besar bola tidak bisa diterima dengan baik sangatlah tinggi dan dapat menambah skor musuh.



Gambar 2.10 Teknik Thumb Overpalm

<https://tyasfuryrahayu.wordpress.com/teknik-voli/>

#### e. Pembelajaran teknik dasar *passing* bawah

Teknik dasar passing merupakan salah satu teknik dalam bolavoli yang sangat dibutuhkan, teknik passing digunakan untuk bertahan dari

serangan lawan selain dari *block*, dan sebagai penentu suksesnya membangun sebuah serangan.

Permainan bolavoli mempunyai beberapa teknik dasar, tetapi ada salah satu yang sangat dominan yang paling sering digunakan maksimal tiga kali sentuhan, untuk usaha atau upaya pemain dengan memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkan kepada teman seregunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan terhadap regu lawan yaitu teknik passing (Febri Hari Nurcahyono, 2013).

Pasing bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari, lebih tegasnya bahwa operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang Passing. Operan ini digunakan untuk menerima Passing, *spike*, memukul bola setinggi pinggang bawah dan memukul bola yang terpantul di net. Pasing bawah ini merupakan teknik dalam permainan bolavoli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaan. Pasing bawah adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau dua lengan secara bersamaan (Ahmadi, 2007). Secara rinci mengenai pelaksanaan masing-masing tahapan teknik gerakan *pasing* bawah adalah sebagai berikut :

Adapun Cara lain melakukan *passing* bawah dalam Bola Voli.

**1.FASE SIKAP AWAL.** Badan Sikap Sempurna, kedua lengan rileks di samping badan, kedua kaki dibuka selebar mungkin, dan kedua lutut agak di tekuk. (Aep Rohendi, 2017:89)

**2.SIKAP PELAKSANAAN.** Pandangan ke arah sasaran, kedua lengan di rapatkan, bola kontak dengan lengan bagian bawah, dan salah satu kaki ke depan. (Aep Rohendi, 2017:89)

**3.SIKAP AKHIR.** Kedua sendi bahu di dorong ke depan, kedua lengan sejajar dengan dada, sendi lutut kaki belakang di dorong ke atas, dan sendi pergelangan kaki belakang di dorong ke atas.

(Aep Rohendi, 2017:89)



#### **f. Otot yang Terlibat dalam Melakukan *passing* bawah**

Kekuatan lengan adalah salah satu komponen fisik yang tak kalah pentingnya dalam upaya mendukung pencapaian prestasi pada umumnya, khususnya pada *passing* bawah bola voli, kekuatan merupakan daya penggerak sekaligus pencegah cedera dalam suatu kegiatan atau aktifitas fisik. Kekuatan dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu mendapat beban dalam waktu tertentu. Bompa (1967:16) yang dikutip oleh Abd. Adib Rani (1993:25) mengemukakan bahwa, kekuatan otot adalah kemampuan untuk dapat membangkitkan tegangan dalam mengatasi beban atau tahanan dalam menjalankan suatu aktivitas.

Besarnya tahanan atau beban yang diatasi oleh otot merupakan ukuran dari kekuatan otot. Makin berat suatu beban yang diangkat, makin kuat otot tersebut. Tanpa adanya dukungan kekuatan otot lengan mustahil seorang pemain bola voli memperoleh hasil *passing* yang keras dan akurat. Latihan kekuatan otot lengan tidak hanya akan memberikan kekuatan dalam melakukan *passing* tetapi juga menyiapkan otot lengan untuk menyerap tekanan dari kontak bola setelah melakukan *passing*.

Memperkuat otot lengan akan memperbaiki kemampuan daya ledak *passing* sehingga hasil *passing* jauh lebih baik. Dengan demikian latihan kekuatan otot lengan secara teratur dan berkesinambungan akan dapat menghasilkan kemampuan kerja otot yang kita harapkan untuk peningkatan prestasi, dalam hal ini peningkatan prestasi di bidang olahraga, khususnya bola voli yang mana dalam pelaksanaan *passing* bawah mengutamakan adanya kekuatan otot lengan yang baik.

#### **B. Kajian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Cahya Aris Pitoyo (2022), yang meneliti mengenai “Peningkatan hasil belajar permainan bola voli melalui model kooperatif tipe teams games

tournament (tgt) dalam pembelajaran penjasorkes dengan blended learning bagi siswa kelas xi tmi c smk negeri 2 sukoharjo pada semester 1 tahun pelajaran 2021/2022”. Dilihat dari peningkatan hasil belajar Permainan Bola Voli tiap siswa maka mayoritas siswa mengalami peningkatan, walaupun ada beberapa siswa yang belum mengalami peningkatan. Kategori sangat baik meningkat sebesar 3,13 %, kategori siswa baik meningkat sebesar 18,75 %, kategori siswa cukup menurun sebesar 12,5 %, dan kategori siswa kurang menurun sebesar 9,37 %. Peningkatan hasil belajar pada siklus II yaitu sebesar 31,25 % yaitu dari 59,38 % pada siklus I menjadi 90,63 % kelulusan pada siklus II. Perbandingan hasil belajar Permainan Bola Voli siswa kelas XI TMI C SMK Negeri 2 Sukoharjo tahun pelajaran 2021/2022, pada siklus I dan siklus II disajikan dalam bentuk tabel. Pada pra-tindakan rata-rata hasil belajar siswa sebesar 15,63 % (5 siswa tuntas) meningkat menjadi 59,38 % (19 siswa tuntas) pada siklus I, sehingga terjadi peningkatan sebesar 43,75 %.

2. Suwarno (2016), yang meneliti mengenai “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli Mini dengan Bola Plastik SD Negeri Ketawang Grabag Purworejo”. Hasil penelitian menunjukkan hasil belajar passing bola voli mini dengan bola plastik SD Negeri Ketawang Grabag Purworejo dapat meningkatkan minat dan motivasi terhadap proses pembelajaran passing bola voli mini sehingga dapat mencapai nilai KKM. Peningkatan hasil belajar siswa kelas X SMAN 3 Sanggau dapat dilihat dari masing-masing aspek selama siklus I dan siklus II. Nilai psikomotor pada siklus I yang mencapai KKM sebanyak 59,37%, sedangkan pada siklus II mencapai 68,75%. Hasil penilaian afektif selama siklus I sebanyak 50% dan mengalami peningkatan pada siklus II menjadi 78,12%. Sedangkan nilai kognitif selama siklus I sebanyak 36,25% dan mengalami peningkatan pada siklus II menjadi 81,25%.