

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1. Kerangka Teoritis

2.1.1 Pengertian Kelentukan

Prestasi olahraga yang tinggi tidak lepas dari faktor ketrampilan gerak. Ketrampilan gerak yang merupakan perwujudan dari kebenaran mekanik tubuh, yang berpengaruh terhadap efisiensi penggunaan tenaga dalam melakukan gerakan. Oleh karena itu dalam upaya pencapaian prestasi olahraga yang tinggi, pembinaan kualitas keterampilan gerak sama pentingnya dengan pembinaan kualitas fisik. Untuk meningkatkan keterampilan gerak, pemain harus memahami gerakan tersebut agar dapat melakukannya dengan efektif dan efisien, sehingga dapat disimpulkan bahwa selain unsur fisik, unsur fikir juga terlibat dalam pembentukan prestasi olahraga yang tinggi.

Penggunaan teknik yang baik pada pemain bola voli tidaklah mudah untuk menguasainya, dimana seorang pemain harus melalui sebuah proses yang rutin dalam latihan yang berkesinambungan, karena dalam latihan tersebut pemain akan mendapatkan informasi-informasi tentang bagaimana melakukan suatu gerakan yang benar dan seorang pemain tidak hanya menirukan suatu gerakan yang dicontohkan namun akan mendapatkan sebuah pemahaman tentang gerakan tersebut.

Kemampuan kerja organ–organ tubuh kearah keadaan yang makin terorganisasi dan terspesialisasi, makin terorganisasi artinya adalah bahwa organ–organ tubuh makin bisa dikendalikan sesuai dengan kemauan . Makin terspesialisasi artinya adalah bahwa organ–organ tubuh semakin bisa berfungsi sesuai dengan fungsinya masing–masing. Perkembangan bisa terjadi dalam bentuk perubahan kuantitatif, perubahan kualitatif, atau kedua–duanya secara serempak. Perubahan kuantitatif adalah perubahan yang bisa diukur atau dihitung. Perubahan kualitatif adalah perubahan dalam bentuk semakin baik, semakin teratur , semakin lancar dan sebagainya yang pada dasarnya merupakan perubahan yang tidak bisa atau sukar diukur. Apabila istilah“ perkembangan“ disatukan dengan kata “gerak” yaitu menjadi istilah “perkembangan gerak” maka pengertiannya menjadi sebagai berikut : Perkembangan gerak atau motor *development* adalah suatu proses sejalan dengan bertambahnya usia dimana secara bertahap dan bersinambung gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisasi dan tidak terampil kearah penampilan keterampilan gerak yang kompleks dan terorganisasi dengan baik, yang pada akhirnya ke arah penyesuaian keterampilan menyertai terjadinya proses menua (menjadi tua). Pengertian tersebut bahwa studi perkembangan dalam studi perkembangan gerak adalah perkembangan sejalan dengan bertambahnya usia, bukan perkembangan yang dihasilkan dari proses hasil latihan fisik. Perkembangan karena penambahan usia dengan

perkembangan karena hasil latihan fisik memang tidak bisa dipisahkan sama sekali, namun secara konseptual kedua hal tersebut adalah berbeda. Dalam kehidupan normal walaupun tidak melakukan latihan fisik, secara khusus, perkembangan gerak pasti terjadi. Dalam hal ini fisik bisa memacu atau mempercepat peningkatan kualitas perkembangan gerak.

Sedangkan menurut Prof. DR. Sukadiyanto adalah kelenturan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan dan persendian sedangkan kelenturan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo dan ligamenta. Dimana kedua unsur (kelenturan dan kelenturan) tersebut akan menjamin tingkat keluasan gerak atau amplitudo pada persendian dan memudahkan otot, tendo, ligamenta, serta persendian saat melakukan gerak .¹

Sedangkan Drs.M.Sajoto daya lentur (fleksibility) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.hal ini akan mudahdi tandai dengan tingkat fliksibilatas persendian pada seluruh tubuh.²

Sedangkan menurut PeterJ.L . Thompson MSc kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo ,ligamenta , jaringan dan otot-otot .³ Komponen Bimotor fleksibilatas merupakan salah satu unsur yang penting

¹ Prof.DR. Sukadiyanto Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik (2011),h.137

² Drs.M.Sajoto.Op.cit.h.17

³ PeterJ.L . Thompson MSc.Pengenalan Kepada Teori Pelatihan (1991),h.74

dalam rangka pembinaan olahraga prestasi. Dimana tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya. Ada beberapa keuntungan bagi para atlet yang memiliki kualitas fleksibilitas yang baik, antara lain :

1. Memudahkan atlet dalam menampilkan kemampuan gerak dan ketrampilan.
2. Menghindarkan diri dari kemungkinan akan terjadinya atau mendapatkan cedera pada saat melakukan aktifitas fisik.
3. Memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim.
4. Memperlanacar aliran darah sehingga sampai pada serabut otot.

Oleh karena itu *flexibilitas* merupakan unsur dasar yang juga harus ditingkatkan, terutama pada atlet yang masih muda usianya. Pada atlet yang sudah dewasa, *flexibilitas* harus tetap dipelihara agar tetap baik, yaitu melalui latihan peregangan (*stretching*).

2.1.2 Pengertian koordinasi Mata Tangan

Pada setiap cabang olahraga koordinasi gerak memegang peranan penting untuk menghasilkan suatu gerakan yang baik. Untuk mendapatkan kesempurnaan kordinasi tidaklah mudah sehingga perlu diadakan latihan dalam jangka waktu yang lama.

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.⁴

Menurut Adang Suherman secara umum koordinasi diartikan sebagai kerjasama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda. Secara fisiologis koordinasi sering diartikan sebagai kerjasama dari syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun *intra muscular*. Dalam arti luas, Koordinasi juga merujuk pada istilah nama untuk beberapa kemampuan yang mendukung kerjasama dari proses gerak yang berbeda.⁵

Menurut M. Sajoto koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam –macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan yang tunggal.⁶ Kemampuan koordinasi termasuk mampu mengkoordinasikan gerak atau lebih organ tubuh seperti mata tangan. Koordinasi mata tangan merupakan kemampuan menyesuaikan gerakan tangan sesuai dengan keadaan objek yang kita lihat. Dengan adanya koordinasi mata tangan maka bola dapat dipassing dengan sempurna ketepatannya. Seperti dikatakan Harsono bahwa keterampilan atau *skill* bisa melibatkan.

1. Koordinasi mata kaki (eye-foot coordination).

⁴ Sudrajat Prawirasaputra, Rusli Lutan dan Ucup Yusuf, Dasar-Dasar Kepeleatihan (Jakarta:Depdikbud Dirjen pendidikan dasar dasar menengah ,,1999-2000),h.77.

⁵ Adang Suherman , Dasar-Dasar Penjaskes(Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah,1999-2000),h.31.

⁶ M.Sajoto.Op.cit.h.9.

2. Koordinasi mata tangan (eye_hand coordination).
3. Koordinasi menyeluruh (over-all coordination).⁷

Koordinasi adalah kualitas yang membuat seseorang melaksanakan suatu gerak atau kelakuan motorik secara benar.⁸ Koordinasi mata, tangan, dan kaki adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan, semua gerakan harus dikontrol dengan penglihatan secara sesuai dengan urutan yang direncanakan.⁹

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerak tubuh. Tentunya dengan tingkat koordinasi yang dimiliki seseorang. Maka orang tersebut mampu melaksanakan gerakan gerakan secara efisien. Gerakan efisien diartikan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dengan mudah dan dalam merangkai gerakannya, dan memiliki irama yang terkontrol dengan baik.

Seorang atlet memiliki koordinasi yang baik tidak hanya ia mampu melakukan gerakan teknik yang benar, tetapi lebih dari itu ketepatan dalam menempatkan bola juga akan dapat melakukan pola serangan yang baik. Atlet mempunyai koordinasi yang baik akan mampu mengkoordinasikan berbagai macam otot pada organ tubuh seperti mata , tangan sehingga dapat membentuk suatu bentuk gerakan. Semakin baik

⁷ Harsono, Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching (Jakarta: Tambak Kusuma, 1988).h.220

⁸ Arie Ss Sutopo , Alma Permana Lestari W, op.cit.,h.44

⁹ Abdulatif, Djumidar AW, Fortius Jurnal Ilmu Keolahragaan , Hubungan Antara Koordinasi dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Basket(Jakarta, FIK UNJ, 2003),h.178.

koordinasi mata tangan seseorang maka tidak akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan gerakannya, semakin baik koordinasi mata tangan seseorang atlet, maka atlet tersebut akan memiliki kemampuan membidik target sasaran akan lebih baik.

2.1.3 Pengertian Permainan Bolavoli

Pada tahun 1895, William C Morgan, seorang direktur YMCA di Holyoke, Massachusetts, menemukan sebuah permainan bernama Mintonette dalam usahanya memenuhi keinginan para pengusaha lokal yang menganggap permainan bola basket terlalu menghabiskan tenaga dan kurang menyenangkan. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan keterampilan dasar, mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat, dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran. Permainan aslinya dulu menggunakan bola terbuat dari karet bagian dalam bola basket. Peraturan awalnya membebaskan jumlah pemain dalam satu tim. Pada tahun 1896 nama permainan ini dirubah oleh Alfred T.

Halstead, yang setelah menyaksikan permainan ini , bahwa bola voli lebih sesuai menjadi nama permainan ini mengingat ciri permainan ini yang dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola menyentuh tanah (*volley*)¹⁰

¹⁰ Barbara L Viera, MS. Bonnie Jill Ferguson ,Bola Voli Tingkat Pemula,(Jakarta : PT.Rajagrafindo Persada, 1996.hal.1.

Permainan ini sekarang dikenal tidak hanya sebagai olahraga yang memerlukan banyak tenaga, tetapi juga sebagai kegiatan untuk rekreasi. Saat ini olahraga ini dimainkan hampir seluruh Negara di dunia. Olahraga ini dapat dimainkan oleh beberapa pemain, dari yang berjumlah dua orang (voli pantai) sampai enam orang. Didalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar : 1. servis, 2. *passing*, 3. Umpan (*set-up*) 4. Smash (*spike*) 5. Bendungan (*block*). Permainan bolavoli di Indonesia dikenal sejak tahun 1928 pada jaman penjajahan Belanda . Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya. Perkembangan bola voli di Indonesia sangatlah pesat diseluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub di kota besar di Indonesia . Dengan dasar itu maka di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1955 didirikanlah organisasi persatuan bolavoli seluruh Indonesia (PBVSI).¹¹ Menurut saya permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan dengan 2 tim atau regu yang berada di lapangan yang di batasi oleh sebuah net, dan masing masing tim berjumlah 12 orang, 6 orang berada didalam lapangan dan 6 berada di luar lapangan dan dimainkan dengan melewati net kemenangan diukur melalui skor yang berjumlah 25 *point* dengan sistem *rally point*.

¹¹ Suharno HP. Dasar-dasar Permainan Bola Voli.h.3.

2.1.4 Pengertian Passing Bawah Bola voli

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu. *Passing* adalah salah satu teknik dasar dan vital yang lain, yang juga wajib dikuasai oleh setiap pemain bola voli adalah tehnik *passing*. Tanpa adanya penguasaan tehnik *passing* yang baik, maka sebuah tim tidak akan mampu menghadapi pertandingan dengan baik. Karena *passing* adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan.

Adapun definisi *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola menggunakan lengan sisi bagian dalam untuk dimainkannya kepada teman seregu untuk dimainkan dilapangan sendiri.¹² Dalam permainan Bola voli, *passing* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli.

Adapun cara melakukan *passing* bawah menurut Barbara L. Viera, bola voli tingkat pemula terdiri dari beberapa tahapan gerak seperti yang diuraikan dibawah ini:

1. Tahap Persiapan Meliputi :

a Sikap Kaki

¹² PBVSI, Jenis-jenis Permainan Bolavoli, (Jakarta :PP PBVSI, 1995).h.115.

Kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar.
Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.

b Sikap Badan dan Pandangan

Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh, punggung lurus, lengan sejajar dengan paha dan pandangan ke arah bola.

c Sikap Tangan

Genggam jari tangan, bentuk landasan dengan lengan, ibu jari sejajar, dan siku terkunci.

2. Tahap Eksekusi . Gerak Pelaksanaan Meliputi :

a Sikap Tangan

Menerima bola didepan, tidak mengayunkan lengan. bahu sedikit dinaikkan agar posisi tangan lebih kuat saat menerima bola.

b Pergerakan Badan dan pandangan

Berat badan dilahirkan ke depan, gerakkan landasan ke sasaran, pinggul bergerak kedepan dan perhatikan saat bola menyentuh lengan.

c Pukulan Bola (impact bola)

Pukul bola jauh dari badan, perkenaan bola diantara siku dan pergelangan tangan.

d Sikap Kaki

Sedikit mengulurkan kaki kedepan (salah satu kaki), lutut yang ditekuk ikut berbarengan naik dengan datangnya bola .

3. Tahap Gerak Lanjutan (Follow Through)

1 Sikap Badan

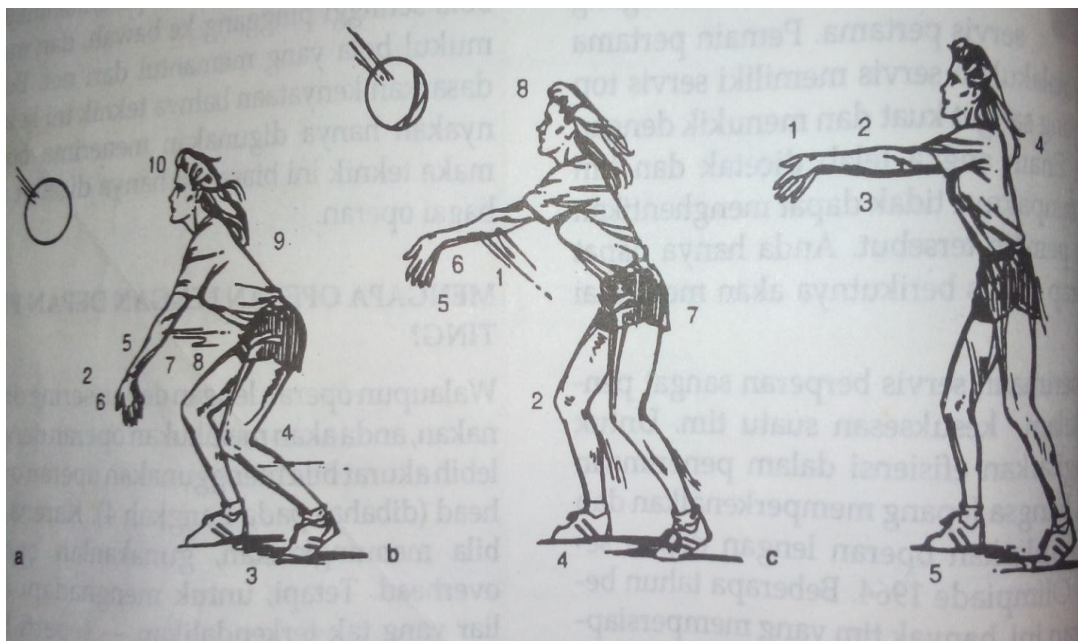
Pindahkan berat badan ke arah sasaran ,

2 Sikap Tangan dan Kaki

Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci , landasan mengikuti bola ke arah sasaran , lengan harus sejajar dibawah bahu.

3 Sikap Pandangan

Perhatikan bola bergerak ke sasaran¹³



Gambar 2.1. Tahap Persiapan Impact Dengan Bola Tahap Gerak Lanjutan

¹³ Barbara L.Viera, MS Bonnie Jill Ferguson, Bola Voli Tingkat Pemula, (Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 1996. hal 20.

2.2. Kerangka Berfikir

Bola voli dikenal adanya bermacam macam *passing* , dan masing-masing memiliki nama dan sifat serta teknik sendiri sendiri. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu. *Passing* adalah salah satu teknik dasar dan vital yang lain, yang juga wajib dikuasai oleh setiap pemain bola voli adalah teknik *passing*. Tanpa adanya penguasaan teknik *passing* yang baik, maka sebuah tim tidak akan mampu menghadapi pertandingan dengan baik. Karena *passing* adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Dengan adanya penguasaan teknik *passing* yang baik, maka seorang pengumpan akan lebih mudah dalam menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan diset. Dengan demikian, sang pemukul akan dapat melakukan *smash* secara maksimal untuk mendapatkan point untuk regunya tersebut.

Begitu juga dengan koordinasi mata tangan sangat berpengaruh dalam melakukan *passing* bawah , karena pada saat melakukan *passing* bawah apabila seorang atlet memiliki koordinasi yang baik tidak hanya ia mampu melakukan gerakan teknik yang benar, tetapi lebih dari itu ketepatan dalam menempatkan bola juga akan di dapat dilakukan dengan baik. Atlet yang mempunyai koordinasi yang baik akan mampu mengkoordinasikan berbagai macam otot pada organ tubuh seperti mata, tangan sehingga dapat membentuk suatu gerakan. Semakin baik koordinasi mata-tangan seseorang maka tidak akan mengalami kesulitan

dalam mengembangkan keterampilan gerakannya, semakin baik koordinasi mata tangan seseorang atlet, maka atlet akan memiliki kemampuan membidik target sasaran akan lebih baik.

2.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan Kolerasi Deskripsi, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

- 1 Terdapat hubungan positif yang berarti antara kelentukan dengan ketepatan *passing* bawah pada Club Putra Viking Bajatara.
- 2 Terdapat hubungan positif yang berarti antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *passing* bawah pada Club Putra Viking Bajatara.
- 3 Terdapat hubungan positif yang berarti antara kelentukan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan *passing* bawah bolavoli pada Club Putra Viking Bajatara.