

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motorik) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Kemampuan motorik merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas. Aktivitas tersebut dapat membantu berkembangnya pertumbuhan anak. Berkembangnya kemampuan motorik ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan (Menurut Sukintaka, 2001: 47). Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik dan kontrol motorik. Keterampilan anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan control motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian. Menurut Elizabeth B Hurlock (1998: 151) perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui

kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot terkoordinasi. Sedangkan menurut Kirkendall, (1980: 213) kemampuan motorik adalah kualitas umum yang ditingkatkan melalui latihan-latihan. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Di dalam belajar gerak diperlukan adanya ketelitian terhadap teknik gerakan yang benar, yaitu dimulai dari awal sampai akhir gerakan, sehingga kemampuan tersebut akan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan tugas-tugas selanjutnya. Keterampilan motorik merupakan kemampuan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan Jasmani, agar siswa terampil (mampu) dalam melakukan aktivitas fisik.

Menurut Rusli Lutan (1988: 93) bahwa kemampuan motorik kasar adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Menurut Sukadiyanto (1997: 70) bahwa “kemampuan gerak adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan ketrampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai ketrampilan atau tugas gerak”.

Dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau

kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20), kemampuan gerak merupakan kemampuan yang biasa orang lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

a. Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (*gallop*). Dalam bolavoli kemampuan lokomotor contohnya adalah lompatan *smash*, berlari mengejar bola untuk di *passing*.

b. Kemampuan nonlokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar, melambungkan dan lain-lain. Dalam bolavoli kemampuan nonlokomotor contohnya adalah menekuk dalam posisi siap untuk *passing* bawah dengan kedua kaki ditekuk, melambungkan bola dalam mengumpan.

c. Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk latihan manipulatif terdiri dari:

- 1) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- 2) Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (*bola medicine*) atau macam bola yang lain.
- 3) Gerakan memantul-matulkan bola atau mengiring bola.

2. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Muthohir dan Gusril (2004: 50), adalah:

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

b. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem syaraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatan.

d. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan

statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya.

Menurut Bompa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 66), adalima biomotorik dasar, yaitu:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendiaan untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani. Adapun unsur-unsur dalam kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan(2001: 63-72) adalah sebagai berikut:

- a. Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- b. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot terbentuk melalui beban yang relatif lebih ringan. Namun, pelaksanaan tugasnya dilakukan berulang kali dalam satu kesempatan.
- c. Fleksibilitas adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendiaan dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.
- d. Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.
- e. Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
- f. Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- g. Power adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin.

h. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaintannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) dan bergerak (dinamis).

3. Fungsi Kemampuan Motorik

Menurut Rusli Lutan (2001: 45-47) bahwa pengembangan keterampilan dasar pada siswa Sekolah Dasar ditekankan pada pengembangan dan pengayaan keterampilan geraknya. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya, semakin terampil ia melaksanakan keterampilan lainnya, seperti dalam olahraga atau dalam kehidupan sehari-hari, termasuk keterampilan di tempat mereka bekerja.

Menurut Muthohir dan Gusril (2004: 51) yang dikutip oleh M. Ikhsan 2005, bahwa fungsi utama kemampuan gerak adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan mempunyai kemampuan gerak yang baik, seseorang mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak yang khusus. Unsur-unsur kemampuan gerak motorik akan semakin terlatih apabila siswa semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak yang bermacam-macam. Ingatan akan selalu menyimpan pengalaman yang akan dipergunakan untuk kesempatan yang lain, jika melakukan gerakan yang sama. Dengan banyaknya pengalaman gerak yang dilakukan siswa Sekolah Dasar akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas gerak motorik.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik seseorang menurut Corbin (1987: 198) yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) terdapat dua faktor. Faktor tersebut adalah:

a. Faktor biologis.

Faktor biologis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah:

- 1) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir.
- 2) Faktor keturunan (genetika).
- 3) Faktor jenis kelamin.
- 4) Dasar kedewasaan.

b. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik diantaranya adalah:

- 1) Faktor budaya.
- 2) Faktor keadaan alam.
- 3) Faktor kebiasaan keluarga.
- 4) Faktor kesukaan.
- 5) Faktor sosial.

Disamping beberapa faktor di atas dalam buku yang ditulis oleh Endang Rini Sukamti (2007: 40-41) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memper;ambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

5. Gerak Motorik Anak Laki-laki dan Perempuan.

Gerak motorik di bedakan juga dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin anak berpengaruh terhadap perkembangan secara langsung dan tidak langsung. Pengaruh secara langsung terjadi sebelum dan sesudah lahir, dan pengaruh langsung pada perkembangan berasal dari kondisi hormon.

Pada dasarnya perkembangan motorik kasar antara anak laki-laki dan anak perempuan sama, namun anak laki-laki cenderung lebih memperlihatkan keaktifan motoriknya. Anak laki-laki akan melakukan gerakan seperti menendang, melompat, atau berputar lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Tidak mengherankan jika anak laki-laki akan lebih sering mengalami luka-luka pada tubuhnya dibandingkan perempuan.

Menurut Yudrik Jahja (2011:211) menyimpulkan ada 6 perbedaan pokok, yaitu:

- a. *Pertama*, anak laki-laki lebih banyak bermain di luar daripada anak perempuan.
- b. *Kedua*, anak laki-laki bermain dalam kelompok yang lebih besar daripada anak perempuan.
- c. *Ketiga*, permainan anak laki-laki terjadi dalam kelompok yang terdiri dari berbagai usia. Adapun anak perempuan bermain dengan anak seusianya.
- d. *Keempat*, anak perempuan sering memainkan permainan anak laki-laki daripada anak laki-laki memainkan permainan anak perempuan.
- e. *Kelima*, anak laki-laki lebih banyak memainkan permainan yang bersifat pertandingan daripada anak perempuan.
- f. *Keenam*, permainan anak laki-laki berlangsung lebih lama daripada permainan anak perempuan.

2. Hakikat Permainan Bolavoli

a. Prinsip Dasar Bermain Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan. Permainan bolavoli ini tidak hanya dimainkan dikalangan tertentu, tetapi sudah menyebar luas ke seluruh penjuru tanah air, mulai dari usia remaja sampai usia dewasa, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu atau tim. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah enam orang pemain. Permainan bolavoli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 X 9 meter yang dipisahkan oleh net. Tujuan permainan bolavoli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Seperti dijelaskan Muhajir (2004: 29-33) bahwa, tujuan adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Oleh karena itu, keterampilan dalam memperagakan teknik dan taktik menjadi kunci utama dalam bermain bolavoli. Kemampuan seseorang dalam bermain bolavoli dipengaruhi oleh teknik dasar yang dimiliki.

Teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dimiliki dan kuasai antara lain adalah *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash*, dan *blok*.

1) *Passing* bawah

Prinsip dasar bermain bolavoli yaitu upaya seorang pemain bolavoli untuk memainkan bola dengan tujuan diumpan dengan teman seregunya atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Berkaitan dengan *passing* M Yunus (1992: 79) menyatakan, *passing* adalah mengoper bola pada teman sendiri dalam satu regu

dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Berdasarkan batasan passing diatas dapat dirumuskan pengertian passing bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan.

2) *Passingatas*

Menurut M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono (1994: 54) menyatakan, passing atas adalah suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkannya ke suatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

3) Servis

Servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan yang dilakukan dari daerah servis di belakang lapangan di bagian sebelah kanan, selebar 3 meter, dengan panjang ke belakang tidak terbatas, M. Yunus (1992: 137). Servis juga merupakan pukulan bola yang dilakukan dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan, M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono, (1994 : 114). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa servis merupakan tindakan memukul bola

yang dilakukan dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) dengan syarat melampaui rintangan atau jaring net ke daerah lawan.

4) *Smash*

Smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan, M.Yunus (1999: 108). Menurut SB Pranatahadi (2007: 31) smash adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya.

5) Bendungan (*Blok*)

Bendungan merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan, M Yunus (1992: 119). Menurut Muhajir (2004: 34-38) bendungan (*blok*) sangat erat sekali dengan teknik bertahan yang dilakukan di atas net, keberhasilan bendungan dapat ditentukan oleh loncatan yang tinggi dan kemampuan menjangkau lengan pada bola yang sedang dipukul lawan. Bendungan dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain tergantung pada kualitas pemain lawan, dan bendungan dapat dilakukan secara aktif dan pasif.

Hal senada dikemukakan oleh A. Sarumpact, Zulfar Djazet, dan Imam Sadikun dalam Nur Afni Suprihatin, (2008: 10) bahwa:

Prinsip permainan bolavoli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkan ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyebrangkan bola lewat atas net atau jaring, dan mempertahankannya agar

bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Bola harus benar-benar dipukul, tidak boleh ditangkap, dipegang atau dilempar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, prinsip dasar bermain bolavoli yaitu bola harus selalu divoli (dipantulkan) dan bola harus dimainkan sebelum bola menyentuh lantai dengan seluruh anggota badan. Dasar peraturan bolavoli adalah bola dimainkan tiga kali berturut-turut secara bergantian. Seperti yang dikemukakan Amung Ma'mum dan Toto Subroto dalam Nur Afni Suprihatin, (2008: 10) bahwa prinsip dasar permainan bolavoli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga kali sentuhan dalam lapangan sendirian mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin.

b. Teknik Dasar *Passing* Bolavoli

1) Teknik dasar *passing*

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (M. Yunus, 1992: 68). Begitu pula dalam teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai sesuatu hasil yang optimal. M. Yunus (1992: 69) berpendapat bahwa “Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan

teknik tersebut, seperti; biomekanik, anatomi, fisiologi, kinesiologi, dan ilmu-ilmu penunjang lainnya serta berdasarkan peraturan permainan yang berlaku”.

Teknik dasar merupakan unsur terpenting dalam cabang olahraga permainan bolavoli, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Penguasaan dalam melakukan teknik dasar dalam permainan bolavoli akan menentukan keberhasilan dan pengembangan mutu prestasi permainan bolavoli.

Teknik dasar yang paling utama dalam permainan bolavoli yaitu teknik *passing*. *Passing* berarti mengumpan atau mengoper. Berkaitan dengan *passing*, Suharno, HP (1979: 15) menyatakan, *passing* adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang bertujuan adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman pada seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Menurut M.Yunus (1992: 79) *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai teknik awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan.

2) Macam-macam teknik dasar *passing* (operan)

a) *Passing* atas (operan dengan menggunakan jari-jari tangan atau operan *overhead* atau *set up*)

Menurut Barbara L. Viera (2004: 51) bahwa “Mengumpan adalah sebuah operan *overhead* yang dilakukan untuk menempatkan

bola pada suatu posisi kepada penyerang”. Operan *overhead* dapat digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu.

Sedangkan Suharno HP (1979: 15) berpendapat bahwa “arti *set up* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan caramenggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Cara melakukan *passing* atas atau *set up* menurut Suharno, HP (1979: 16) dilakukan dengan cara:

a) Sikap permulaan

Pemain mengambil sikap siap normal agar koordinasi tubuh saat melakukan *passing* atas dapat stabil, kedua tangan berada di depan dada pada saat akan melakukan passing saat bola datang segeralah menempatkan diri dibawah bola dan tangan diangkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan. Jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk suatu sudut.

b) Sikap saat perkenaan

Perkenaan bola pada jari adalah diruas pertama dan kedua terutama ruas pertama dari ibu jari. Pada saat jari disentuhkan pada bola maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan pada saat

itu juga diikuti gerakan perselangan, lengan kearah depan atas agak eksplosif.

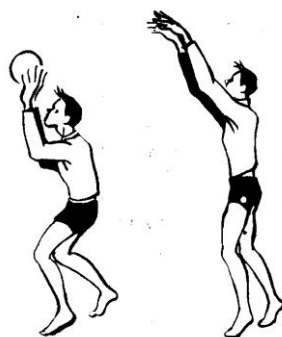


Gambar 1. Sikap Tangan Saat Perkenaan Bola Pada Saat *Passing* Atas.

Sumber : Suharno HP (1979: 16)

c) Sikap akhir

Setelah bola berhasil di pass maka lengan harus lurus sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki kedepan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan harmonis.



Gambar 2. Sikap Saat Perkenaan Bola *Passing* Atas.

Sumber : Suharno HP (1979: 17)

b) *Passing* bawah (operan lengan bawah)

Menurut Barbara L. Viera (2004: 19) operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Lebih tegas

Barbara L. Viera (2004: 19) menyatakan bahwa “operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah, dan memukul bola yang terpantul di net.

Teknik *passing* bawah adalah teknik penerimaan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan. Teknik *passing* bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima servis yang sulit atau serangan lawan, karena dengan *passing* bawah setiap tim atau regu masih memilih kesempatan mengarahkan bola sesuai kehendaknya dalam M. Maryanto, Sunardi, Agus Margono, (1994: 201).

Menurut Suharno HP (1979: 17) ada beberapa tahap dalam melakukan *passing* bawah, yaitu:

a) Sikap Permulaan

Ambil posisi sikap siap normal yaitu posisi berdiri dengan posisi salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit kedepan dengan tangan siap berada di depan badan. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan juga serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur

kebawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.



Gambar 3. Sikap Tangan Pemukul Pada *Passing* Bawah.
Sumber : Suharno HP (1979: 17)

b) Sikap Saat Perkenaan

Pada saat akan mengenakan bola sikap tubuh harus dalam keadaan siap terhadap bola, begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus kearah bola, usahakan perkenaan bola tepat di bagian proximal dari pergelangan tangan agar pantulan bola akan melambung dengan sudut pantul 90%. Sehingga bola akan mudah diterima oleh teman satu timnya.



Gambar 4. Sikap Saat Perkenaan Bola *Passing* Bawah.
Sumber : Suharno HP (1979: 17)

c) Sikap Akhir

Setelah bola berhasil di *pass* bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat menyesuaikan diri dengan keadaan.

2. Landasan Ektrakurikuler

Menurut Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63)ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa.Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Drijen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64)kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang brertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu.

Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang terkandung dalam pendidikan jasmani. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh siapa saja, namun tidak semua siswa dapat melakukan olahraga bolavoli secara maksimal pada jam pelajaran penjas, dikarenakan keterbatasan waktu atau jam mata pelajaran. Untuk mendapatkan nilai dan pengetahuan tentang bolavoli, siswa perlu penambahan waktu diluar jam sekolah.

Ekstrakurikuler adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk memahami lebih luas arti penting teknik dasar permainan bola voli untuk meningkatkan prestasi, namun tidak hanya siswa yang berupaya meningkatkan prestasi seorang guru pembina ekstrakurikuler pun harus membantu agar siswa dapat memiliki ketrampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasi.

3. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Menurut Sukintaka (1992: 45) anak tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) kira-kira berusia antara 13–15 tahun mempunyai karakteristik :

a. Jasmani

- 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.

- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering dilihatkan.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
- 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari pada putri.
- 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis atau mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

d. Keterampilan motorik

Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar, atau olahraga prestasi.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Muhammad Ikhsan (2005) dengan judul kemampuan motorik siswa kelas

atas SD Negeri Segoroyoso Pleret Bantul Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan menggunakan teknik tes dan pengukuran yang meliputi jarak pendek 40 meter, dan lari zig-zag, dan lompat jauh tanpa awalan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas atas di SD Negeri Segoroyoso Pleret Bantul Yogyakarta dengan jumlah sampel 150 siswa. Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan stratified random sampling. Uji validitasnya instrumen menggunakan *product moment*. Uji reliabilitas dengan Alpha Cronbach, dan uji normalitas dengan chi kuadrat. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah analisis dengan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan 4 (8,0 %) siswa dalam kategori baik sekali, 10 (20,0 %) siswa dalam kategori baik, 19 (38,0%) siswa dalam kategori sedang, 15 (30,0 %) siswa dalam kategori kurang, dan 2 (4,0 %) siswa dalam kategori kurang sekali.

Penelitian relevan yang kedua yang dilakukan oleh Bani Tri Umboro yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul.” Dengan hasil penelitian sebanyak 54 siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bolavoli berkategori “sangat baik” 5 siswa (9,26%), “baik” 9 siswa (16,67%), “cukup baik” 19 siswa (35,19%), “kurang baik” 20 siswa (37,04%), “sangat kurang baik” 1 siswa (1,85%). Secara keseluruhan tingkat keterampilan bermain bolavoli siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul dalam kategori cukup baik.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori, dapat disusun kerangka berfikir bahwa anak yang mengikuti ekstrakurikuler sangat membutuhkan nuansa gerakan yang yang sangat beragam. Hal ini berfungsi untuk memperkaya penguasaan gerak dalam. Rangsangan-rangsangan selama proses pembelajaran berlangsung merupakan media yang sangat baik untuk menyalurkan dan mempersiapkan segala sesuatu yang ada agar semakin ditingkatkan secara optimal.

Keterampilan gerak fisik yang diperoleh pada saat usia pertumbuhan dan perkembangan sangat berguna untuk menguasai teknik gerak dalam secara khusus nantinya untuk menjadi atlet berprestasi. Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang ketika melakukannya diperlukan koordinasi atau kontrol tubuh yang baik akan meningkatkan keterampilan gerak. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki keterampilan motorik yang tinggi akan lebih mudah melaksanakan tugas gerakannya, baik secara kualitas maupun kuantitas. Selain mampu bertahan lebih lama dalam beraktivitas yang intensif jika dibandingkan dengan seseorang yang tingkat kemampuan motoriknya rendah.

Dari uraian diatas terlihat bahwa kemampuan motorik memiliki peranan penting dalam proses latihan bolavoli. Tim Bola Voli SMP N 3 GAMPING merupakan salah satu sumber daya yang perlu dilatih kemampuan motoriknya. kemampuan motorik akan dapat tercapai secara

optimal jika aktivitas atau latihan dilakukan secara teratur, terus menerus dan teratur. Oleh karena itulah perlu adanya proses latihan dan kontrol yang baik melalui evaluasi dengan melakukan pengukuran.

Pengukuran dapat dilakukan dengan tes kemampuan motorik terhadap siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Tes dilakukan dengan menggunakan acuan atau tolak ukur tes yang baku. Tes pengukuran tentang kemampuan motorik siswa lebih jelasnya akan dibahas dalam bab selanjutnya.